

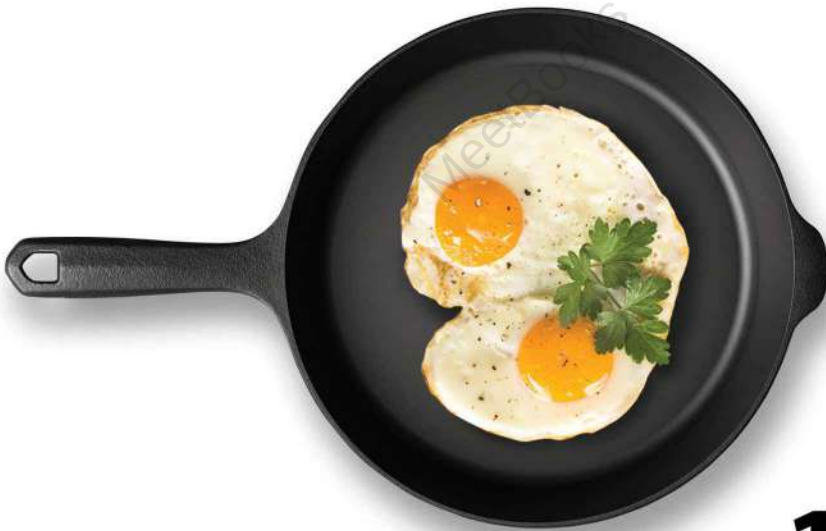
EATING CLEAN SERIES

#MAKANBENAR #MAKANPINTAR #MASAKSEHAT



MASAK SEHAT

itu Mudah



**101
RESEP**

**MASAKAN
RUMAHAN
SEDERHANA**

INGE TUMIWA-BACHRENS

@ingetumiwa_bachrens

@projecteatingclean

EATING CLEAN SERIES

#MAKANBENAR #MAKANPINTAR #MASAKSEHAT



MASAK SEHAT *itu Mudah*

INGE TUMIWA-BACHRENS

@ingetumiwa_bachrens

@projecteatingclean

MASAK SEHAT *itu Mudah*

Penulis: Inge Tumiwa-Bachrens

Penyunting: Ida Ayu

Tata Letak: Ai

Desain Sampul: Ai & Choiriyah

Foto: Dokumentasi pribadi & Public Domain

Diterbitkan pertama kali oleh: PT. Kawan Pustaka

Redaksi:

Jl. H. Montong No. 57

Ciganjur-Jagakarsa

Telp. (021) 78883030

E-mail: redaksi@kawanpustaka.com

Website: www.kawanpustaka.com

Distributor:

PT. KAWAHmedia

Jl. M. Khahfi II No. 12A, Srengseng Sawah, Jagakarsa,

Jakarta Selatan 12630

Telp. (021) 78881000 Ext. 120, 121, 122

Faks. (021) 78882000

E-mail: kawahmedia@gmail.com

Cetakan pertama, 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Tumiwa-Bachrens, Inge

Masak Sehat itu Mudah/Inge Tumiwa-Bachrens;

Penyunting: Ida Ayu. --- Cet.1 --- Jakarta:

Kawan Pustaka, 2019

352 hal, 23,5 cm

ISBN 978-979-757-666-0

I. Masak Sehat itu Mudah

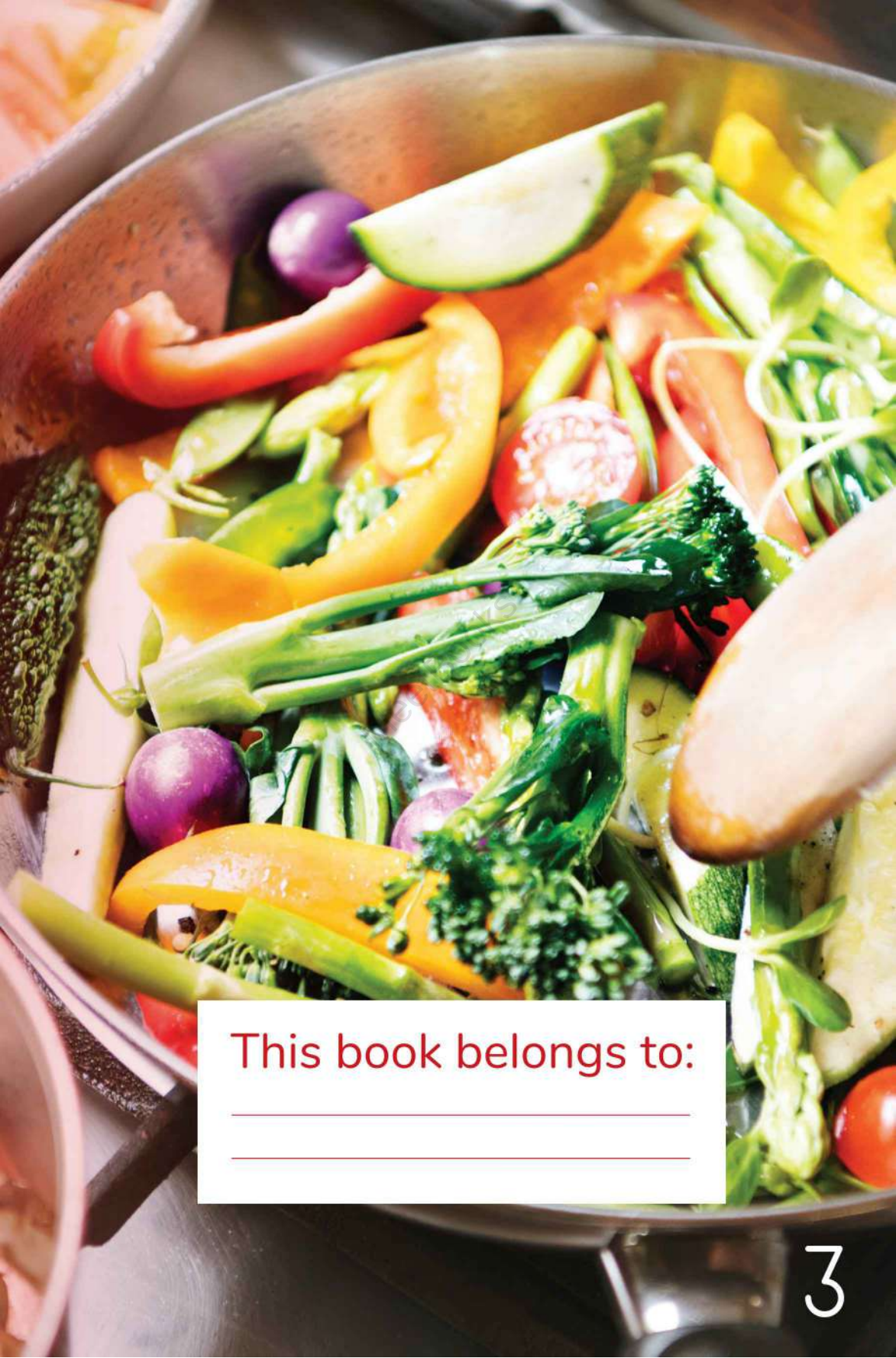
I. Judul.

II. Ida Ayu

III. Seri.

618

Jika Anda menemukan kesalahan cetak, cacat produk, atau kesalahan lain dalam buku ini, silakan kontak kami, atau kembalikan kepada kami untuk kami ganti.



This book belongs to:

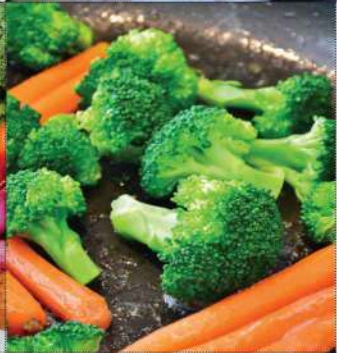
daftar isi

07

Pesan
dari
Inge



35



Memasak
Sehat
Sebenarnya
Mudah

Resep
Masakan
Rumahan
Sederhana
dan Sehat

75





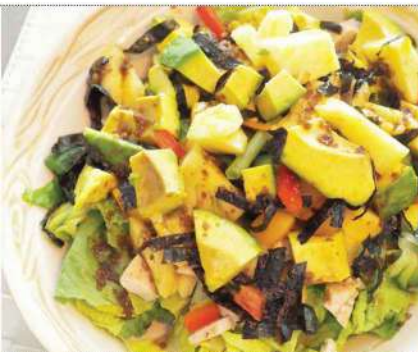
Resep
Minuman

101

133

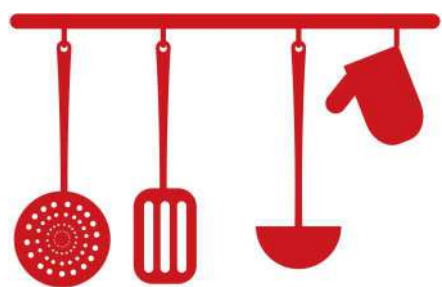


Resep
Masakan



325

Rahasia Sukses
Membiasakan
Masak Sehat
dan Makan
Sehat di
Rumah



“WANT TO BE HEALTHY?

COOK.

The food industry has done a great job of convincing eaters that corporations can cook better than we can.

THE PROBLEM IS, IT'S NOT TRUE.”

- Michael Pollan -

pesan dari Inge

Walaupun mengonsumsi makanan dan minuman setiap hari, kebanyakan manusia modern tidak menyadari betapa makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh sangat mempengaruhi kesehatan tubuh dan mental. Banyak manusia modern yang makan tanpa menyadari bahwa makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari punya hubungan erat dengan migrain, pms (*premenstrual syndrome*), asma, suasana hati yang berubah-ubah, depresi, kurang energi, kurang fokus dan konsentrasi, kurang daya tahan tubuh, nafsu makan yang tidak sehat, gangguan hormon, berat badan berlebih atau pun kurang, serta berbagai masalah kesehatan lainnya. Banyak yang tidak sadar bahwa kebiasaan makan sehari-hari sangat mempengaruhi kualitas kesehatan dan tentunya kualitas hidup.

Pola makan manusia modern berubah seiring dengan perubahan gaya hidup dari manusia tradisional ke manusia modern. Fungsi makan yang pada zaman dulu merupakan pemenuhan biologis semakin lama semakin bergeser. Manusia modern tidak lagi makan demi kebutuhan biologis, tapi juga untuk rasa, kenikmatan, kenyang, pemenuhan kebutuhan emosional, pertemanan, bisnis, dan identitas sosial (ya, makan *kini dianggap sebagai salah satu alat meraih prestis dan gengsi*).

Akibat perubahan fungsi makan, ditambah dengan berbagai mitos yang salah kaprah, iklan industri yang semakin gencar demi keuntungan perusahaan, serta ketidaktahuan karena malas belajar, banyak manusia modern yang bertahun-tahun hidup dengan mengonsumsi bahan pangan yang salah, yaitu bahan pangan dari bibit rekayasa genetik, bahan pangan hasil pertanian yang menggunakan pestisida dengan kandungan logam berat yang sangat berbahaya bagi tubuh kita, bahan pangan hasil ternak yang menggunakan antibiotik dan hormon, bahan pangan buatan pabrik yang mengandung berbagai zat yang merusak kesehatan secara perlahan, serta bahan pangan yang diolah dengan cara yang salah sehingga merusak kandungan gizi di dalamnya.



“TODAY, **more than 95%** OF ALL
CHRONIC DISEASE IS CAUSED BY
food choice, toxic food ingredients,
nutritional deficiencies, and lack of
physical exercise.”

- Mike Adams -



Peternakan sapi modern.



Rekayasa genetika terhadap tanaman.

Jenis bahan pangan yang berasal dari bibit rekayasa genetik dan bahan pangan proses buatan pabrik makin lama makin beragam. Dari mulai garam, gula, MSG, kaldu tulang, bumbu siap pakai, sayuran, buah, beras, minyak, tepung, dan lain sebagainya.

Akibat ketidaktahuan dan keengganan untuk belajar, kebanyakan manusia modern tidak mengerti apa bedanya makanan proses dengan makanan alami, misalnya: MSG alami dalam tomat dan ikan vs MSG proses buatan pabrik. Dan kebanyakan tidak dapat membedakan bahan pangan alami vs bahan pangan dari bibit rekayasa genetik atau pun bahan pangan proses buatan pabrik. Semua bahan pangan dianggap sama. Hanya dilihat dari bentuk, ukuran, dan warna. Hampir tidak dilihat dengan pemahaman tentang asal-usul bahan pangan serta cara pengolahannya dari pertanian atau perternakan hingga menjadi santapan di atas meja makan di rumah atau di restoran.

Harga bahan pangan yang berasal dari bibit rekayasa dan bahan pangan proses buatan pabrik semakin hari semakin terjangkau. Rasanya pun semakin gurih berkat MSG buatan dan semakin manis berkat gula proses. Semakin membuat ketagihan. Harga terjangkau serta rasa yang membuat ketagihan mengakibatkan kebanyakan manusia modern beralih ke bahan pangan modern.

Untuk apa buang uang beli sayuran segar yang cepat layu dan kalau dimakan tidak membuat senang karena rasanya biasa saja? Lebih baik uang dipakai untuk membeli paket burger yang rasanya gurih karena memakai daging, keju, dan saus. Lebih baik dipakai untuk membeli susu kemasan, keju proses, dan yogurt proses. Rasanya enak. Dan bahan-bahan pangan ini dipercaya sehat berkat iklan yang gencar, baik melalui iklan cetak, TV/radio mau pun melalui iklan terselubung lewat pesan berbau “edukasi” yang digencarkan oleh industri makanan melalui para ahli dan para tokoh populer. Iklan dan pesan industri ini, yang sebenarnya bertujuan untuk menjual produk sebanyak mungkin demi keuntungan perusahaan, berhasil menjerumuskan manusia modern. Kita makin salah persepsi dan menjadi semakin akrab dengan bahan pangan yang salah.

Harga murah, rasa enak, di-klaim iklan sebagai makanan yang menyehatkan, dan semakin mudah didapat. Inilah bahan pangan modern. Coba lihat di sekeliling kita, bahan pangan yang berasal dari bibit rekayasa dan bahan pangan proses buatan pabrik sudah merambah berbagai desa kecil di pelosok Indonesia. Tidak hanya dijual di pasar atau supermarket, tapi juga di warung-warung kecil area perumahan yang penuh dengan anak kecil. Dijual pula di penjaja jajanan kaki lima serta kantin sekolah yang penuh dengan anak-anak yang senang mencoba makanan dan minuman baru yang kemasannya berwarna-warni. Merambah semua kelompok umur dan kelas sosial.



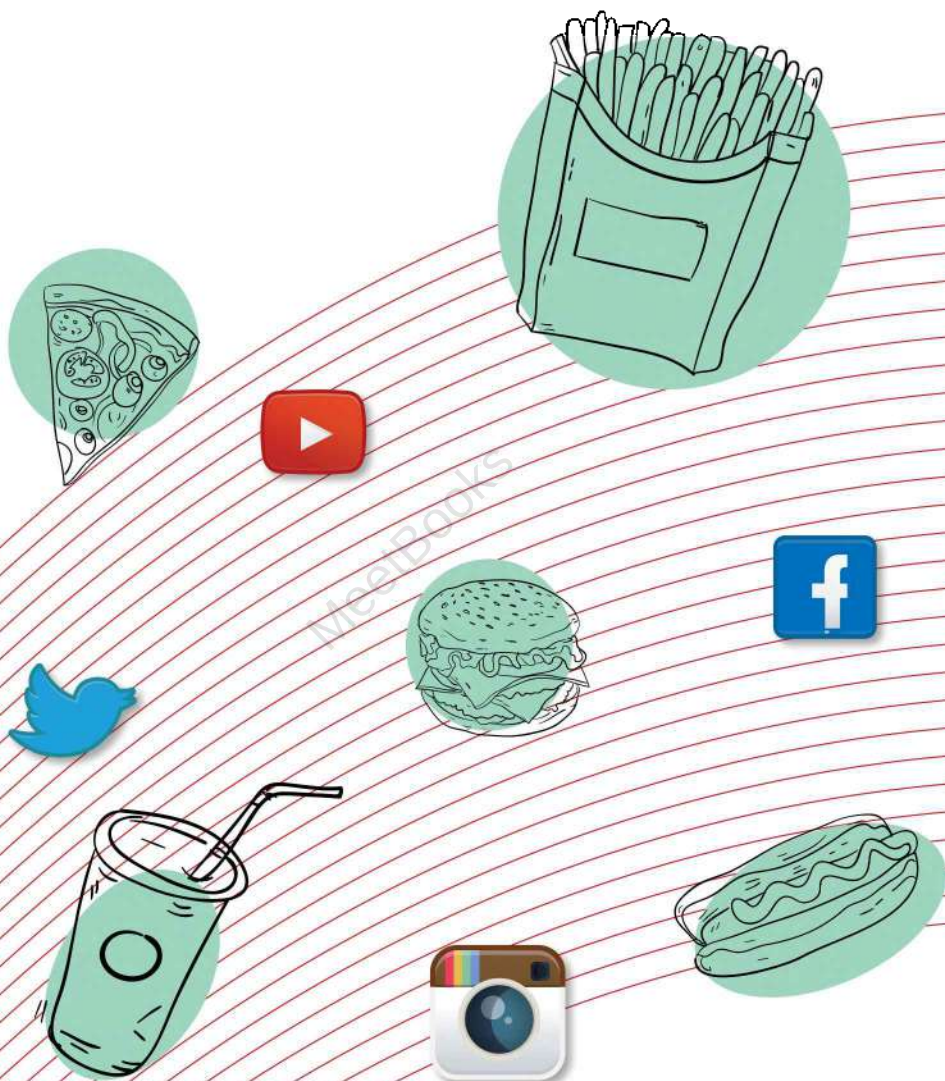
Selain kebiasaan mengonsumsi bahan pangan yang salah alias bahan pangan yang sebenarnya mengandung berbagai racun buatan manusia yang merusak kesehatan kita secara perlahan, kebanyakan manusia modern juga hidup dengan kebiasaan makan yang salah. Berkat kemajuan teknologi, perkembangan industri makanan dan restoran, serta tren makanan yang diciptakan lewat media tradisional maupun media sosial, kebiasaan makan sehat semakin terkikis dan digantikan dengan kebiasaan makan modern yang praktis, cepat, dan mengutamakan rasa, porsi, tampilan, serta harga. Kebiasaan makan di rumah mulai digantikan dengan kebiasaan-kebiasaan makan baru yang membuat manusia modern semakin sering dan semakin banyak mengonsumsi bahan pangan yang salah.

Kebiasaan makan yang semakin digemari dan dilakukan oleh kebanyakan manusia modern adalah eat out (makan di restoran, kafe atau tempat jajan lainnya), take out (membeli makanan untuk dibawa pulang dan dimakan di rumah), dan delivery (membeli makanan lewat cara pesan dan antar ke rumah untuk dimakan di rumah). Kebiasaan-kebiasaan ini disukai oleh banyak orang karena praktis, cepat, dan memberi kemudahan bagi diri untuk mengonsumsi berbagai makanan yang dianggap memberi rasa, kenyang, dan bahkan status sosial. Makan di luar yang di zaman aku kecil dulu adalah sebuah acara khusus yang hanya dilakukan sesekali oleh keluarga, kini dijalankan oleh kebanyakan orang hampir setiap hari.

“NOW, most of us **think** that eating out IS A TREAT, and that indulgent meals ARE A SPECIAL REWARD.”

- Dr. Kelly Mc Gonigal -

Kebiasaan mencari makan di luar pun semakin lama semakin hedon. Manusia modern semakin getol mengejar *pleasure* alias kenikmatan serta status sosial. Banyak orang yang sekarang rela antri panjang dan lama, serta rela mengeluarkan uang banyak, demi makan di restoran yang sedang menjadi “hits” alias terkenal. Tidak mau ketinggalan pokoknya. Semua makanan baru dan sedang menjadi tren harus dicoba agar bisa merasakan kenikmatan sesaat dan agar tidak dibilang ketinggalan zaman dan tidak dianggap “aneh” atau tidak gaul oleh lingkungan sosialnya. Muncullah budaya baru dalam kehidupan manusia modern, yaitu memburu kenikmatan lewat memburu makanan. Makanan baru, makanan populer, makanan mahal, makanan langka, dan lain sebagainya.



Budaya mengejar kenikmatan makanan ini membuat kepedulian terhadap nutrisi dan makanan sehat semakin terkikis. Akhirnya budaya ini membuat manusia modern semakin tidak sehat karena membuat kita banyak mengonsumsi gluten, laktosa, kasein, fruktosa, lemak tidak sehat, dan berbagai zat yang perlahan-lahan merusak kesehatan manusia. Dalam budaya baru ini juga, kenikmatan disamakan dengan kebahagiaan. Padahal penelitian para ahli menyebutkan bahwa sebenarnya kenikmatan tidak sama dengan kebahagiaan dan mengejar kenikmatan belum tentu memberi kita kebahagiaan hidup. Contohnya, banyak manusia yang mengejar kenikmatan makanan-makanan manis. Rasa nikmat ia dapatkan pada saat mengonsumsi kue-kue manis, es krim, serta cokelat. Namun makanan dan minuman manis yang memberi kenikmatan sesaat ini tidak akan membantu menyelesaikan masalah-masalah yang dalam kehidupan. Dan, konsumsi gula terus-



menerus akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang akhirnya malah akan membuat si manusia merasa tambah stres, frustrasi bahkan depresi, sakit, dan semakin jauh dari rasa bahagia.

“NO, you **can't** just buy and eat
HAPPINESS.”



Apa lagi yang berubah dalam kebiasaan makan manusia zaman sekarang?

Kebiasaan makan di rumah pun mengalami perubahan. Dulu, makanan di rumah biasanya dimasak sendiri oleh Ibu yang membeli bahan-bahan alami sendiri dari pasar. Sekarang? Selain makanan dibeli jadi dari restoran (*take out* atau *delivery*), makanan yang dimasak di rumah juga kebanyakan dibuat dari bahan pangan jadi buatan pabrik. Hampir semua masakan di rumah tangga modern, terutama di kota-kota besar seperti Jakarta, dimasak oleh Asisten Rumah Tangga yang umumnya pintar masak tapi sayangnya minim pengetahuan tentang bahan pangan sehat, cara masak sehat, dan kesehatan. Akibatnya, nutrisi di rumah pun semakin minim. Dan tidak hanya itu, gaya hidup kebanyakan manusia modern perkotaan di Indonesia menggunakan Asisten Rumah Tangga sebagai pengurus menu dan juru masak di rumah juga membuat banyak manusia modern yang kehilangan kemampuan mengatur menu dan kemampuan memasak.

Inilah hidup kebanyakan manusia modern.

Semakin lama semakin gagap pola makan dan gagap bahan pangan. Semakin lama semakin tidak terbiasa makan sehat dan tidak bisa masak. Makin lama makin “menggantungkan” kesehatan diri maupun keluarganya pada industri makanan, industri restoran, industri jasa katering, industri obat dan rumah sakit, serta industri kecantikan dan kebugaran, juga tentu saja pada Asisten Rumah Tangga. Nilai bahan pangan dan kebiasaan makan sehat semakin lama semakin dianggap “absurd” alias aneh. Dianggap menyusahkan dan membatasi hidup. Ketidaktahuan, ketidakpahaman, dan ketidakpedulian semakin kental mewarnai kehidupan manusia modern lalu terus diturunkan dari generasi ke generasi.



Anak yang obesitas akibat pola makan yang salah akan tumbuh menjadi orang dewasa yang obes pula.

Kebanyakan anak modern di Indonesia tumbuh berkembang dengan bahan pangan dan pola makan yang salah yang diajarkan oleh orang tuanya. Sedari kecil mereka sudah diperkenalkan dan dibiasakan dengan kebudayaan makan modern yang salah kaprah. Akibatnya, masalah kesehatan dan penyakit pada anak modern pun meningkat, mulai dari obesitas, gangguan pencernaan, gangguan hormon, alergi, diabetes, stanting (pertumbuhan tubuh tidak normal untuk usia anak), defisiensi gizi, dan banyak lain.

"TODAY'S YOUTH
would be
the 1st generation
WITH A SHORTER LIFE EXPECTANCY
than their parents."

- Unknown -

Selamat datang dibuku ke-5 dari serial buku Eating Clean.

Di dalam buku ini, kita tidak lagi membahas tentang bahan pangan dan pola makan. Semuanya bisa dibaca dibuku pertamaku “Eating Clean – 20 Langkah Mudah Membiasakan Makan Sehat”, dan buku keduku “Panduan Mudah Eating Clean”. Kita juga tidak akan membahas hubungan antara pola makan dan pola hidup dengan berbagai masalah kesehatan yang banyak dialami oleh manusia modern, baik anak kecil maupun orang dewasa. Semua itu bisa dibaca dibuku keempatku “Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat”. Buku ini adalah tentang kembali ke masakan rumah sehat yang sederhana. Karena sesuai prinsip pola makan sehat Eating Clean, makanan sehat terbaik adalah makanan sehat yang kita masak sendiri dengan menggunakan bahan pangan alami yang kaya gizi dan cara memasak yang baik, enak dan seimbang rasanya,

mengenyangkan, memberi energi untuk kita menjalankan aktivitas sehari-hari, menyehatkan tubuh dan mental, juga membuat kita bahagia.

Makan sehat membuat orang bahagia?

Hal ini sudah banyak dibuktikan melalui penelitian para ahli. Makanan punya hubungan erat dengan hormon-hormon “bahagia”, otak, serta syaraf manusia. Makanan yang sehat akan membangkitkan hormon bahagia dan sebaliknya. Dr Kelly McGonigal, seorang psikolog dari Universitas Stanford, menyebutkan penelitian ilmiah sudah membuktikan bahwa manusia akan merasa lebih bahagia setelah makan di rumah dan setelah makan makanan sehat.



Buku ini berisi resep-resep sederhana yang berasal dari dapur *Eating Clean* di rumahku. Resep-resep ini pernah hadir di meja makan keluargaku sejak kami sekeluarga mengubah pola makan kami 9 tahun lalu akibat panen raya penyakit, mulai dari obesitas, GERD, eczema, pre-diabetes, auto-immune, penyakit jantung, dan kanker. Walaupun resep-resep di dalam buku ini kami gunakan untuk menurunkan berat badan anakku, suamiku, dan diriku yang mengalami obesitas 9 tahun lalu, resep-resep ini bukanlah resep makanan untuk makan orang yang mau berdiet ekstrem karena ingin menurunkan berat badan secara drastis dalam waktu singkat. Dan, walaupun resep-resep di dalam buku ini berhasil membantu kami mengatasi obesitas, resep-resep ini tidak akan membuat orang yang kurus semakin kurus kering. Anakku, Daniella, yang dulu berat badannya di bawah normal, terbantu mendapatkan berat badan sehat yang komposisinya seimbang lewat resep-resep makanan yang sama. Dan ingat, resep-resep di dalam buku ini bukan resep makanan sakti yang bisa menyembuhkan penyakit (*there's no such thing!*).

Sesuai prinsip yang diajarkan dalam pola makan sehat *Eating Clean*, yaitu makan bahan pangan alami yang kaya gizi yang diolah dengan cara sederhana dan benar, maka resep-resep di dalam buku ini menggunakan bahan pangan alami lokal serta cara dan alat memasak yang sederhana. Namun, untuk bisa memasak resep-resep di dalam buku ini diperlukan terlebih dahulu pemahaman yang baik tentang pola makan *Eating Clean*, terutama pemahaman tentang bahan pangan dan apa hubungan bahan pangan dengan kesehatan tubuh dan mental kita. Tanpa pemahaman yang baik tentang bahan pangan, memasak resep-resep di dalam buku ini akan menjadi tidak bermakna. Bahan-bahan yang ada di dalam resep-resep di dalam buku ini bisa-bisa malah dianggap aneh dan membingungkan, juga bahkan bisa dianggap menyulitkan atau dianggap sekadar membuang uang.

Lalu, untuk bisa memasak dan menyantap minuman dan makanan yang resepnya ada di dalam buku ini diperlukan “*clean thinking*”, yaitu pemikiran bahwa mengonsumsi makanan alami kaya gizi adalah pilihan yang dilakukan secara sadar untuk kesehatan tubuh dan mental. Bukan untuk sekadar kenyang, apalagi untuk sekadar menurunkan berat badan secara instan. Bukan pula untuk menghibur diri, pertemanan, bisnis, apalagi gengsi. Juga bukan untuk mengikuti tren.

Selain “*clean thinking*”, diperlukan juga “*clean palette*” alias kemampuan indra perasa untuk merasakan berbagai rasa alami dalam bahan pangan alami. Bukan indera perasa yang didominasi dengan satu jenis rasa, misalnya asin, manis, atau pedas. Tapi jangan salah persepsi. Makanan sehat sederhana tetap punya rasa yang enak, bukan hambar. Namun perlu diingat, makanan “*clean*” yang enak adalah makanan yang rasanya tidak berlebihan. Ada keseimbangan. Tidak terlalu manis. Tidak terlalu pedas. Tidak terlalu asin. Tidak didominasi dengan satu jenis rasa saja.

Jadi, sebelum mulai memasak resep-resep di dalam buku ini, belajarlah dulu tentang pola makan *Eating Clean*. Pahami hubungan mendasar antara makanan dengan kesehatan serta pahami berbagai bahan pangan yang dekat dalam kehidupan kita sehari-hari. Lalu, ubahlah pola pikir (*mindset*) tentang makanan, kesehatan, dan hidup. Melangkahlah ke dalam dapur di rumah dan memasaklah dengan kesadaran dan pemahaman. Ketika kita berpikir sehat, maka memasak dan memakan sehat pun akan dengan mudah dapat kita lakukan. Ketika kita berpikir “*clean*”, maka memasak dan memakan “*clean*” pun tidak sulit.

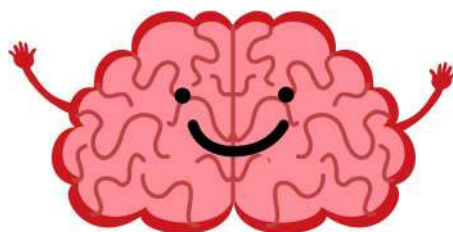
“FOR MANY PEOPLE
choosing to eat clean involves
learning, understanding, and a
change of mindset.

If you think well,
you eat and cook well.

**But if you think
health, you eat and
cook healthy.**

IT ALL STARTS IN YOUR MIND.

Your mind drives your action.”



Untuk bisa memasak resep-resep di dalam buku ini, tidak diperlukan les khusus. Hanya dibutuhkan kemauan untuk belajar kemampuan dasar *home cooking*, yang sebenarnya bisa dipelajari sendiri. Ingat, untuk memasak makanan sederhana yang sehat, kita tidak perlu menjadi ahli masak seperti seorang *chef* profesional. Semua orang sebenarnya bisa memasak sehat kalau bisa memegang pisau, menyalakan kompor, dan membaca serta mengikuti instruksi masak yang sederhana. Jangan khawatir hasil masakan kita tidak terlihat keren. Ingat, kita masak untuk bisa makan sehat, bukan untuk pamer di media sosial, bukan juga untuk dijual di restoran. Banyak-banyaklah berlatih memasak sendiri di rumah. Kemampuan memasak sehat kita akan terasah lewat latihan terus-menerus.

Latihan masak? Mana ada waktu?!?!

Tidak diperlukan banyak waktu, kok, untuk memasak resep makanan sederhana yang menggunakan bahan pangan, alat masak, dan teknik masak yang sederhana. Tapi kita tetap harus menyediakan waktu. Sama dengan kita harus sediakan waktu untuk mandi, makan, tidur, dan olahraga. Jadi, untuk bisa memasak sehat, penting sekali kita bisa mengatur waktu dengan baik.



“It’s **not** about
HAVING TIME,
it’s about
MAKING TIME.”





Resep-resep di dalam buku ini bukan melulu resep masakan gaya atau selera nusantara, tapi ada banyak pula resep makanan sehat sederhana dari berbagai tempat di dunia. Karena bagian dari pola makan sehat adalah membangun dan memiliki selera makan sehat. Tidak mencari 1 rasa tertentu saja. Menyukai keseimbangan rasa pada makanan. Tidak rewel soal bumbu atau jenis makanan tertentu. Mau makan sayuran. Mau mencoba dan menyukai rasa berbagai bahan pangan alami. Mau mencoba, mengonsumsi, dan menghargai makanan sehat masakan rumah yang sederhana. Mau mencoba dan menyukai rasa berbagai masakan sehat dari berbagai penjuru daerah. Tidak terperangkap dalam persepsi serta kebiasaan yang salah, misalnya: orang Indonesia tulen adalah orang Indonesia yang punya “selera makan nusantara”, atau orang Indonesia tidak bisa makan bila tidak ada sambal atau kecap manis. Memang tidak mudah mengubah selera diri dan keluarga yang sudah terbentuk bertahun-tahun. Perlu berproses dan perlu waktu. Selera makan sehat yang aku dan keluargaku miliki sekarang tidak terjadi dalam satu malam. Semua kami bangun perlahan-lahan sejak 9 tahun lalu, dan masih terus kami bangun hingga sekarang. Jadi bila di tahap awal diri dan keluarga masih belum terbiasa dengan makanan sehat yang dimasak, jangan langsung berkecil hati. Teruslah memasak dan teruslah hidangkan makanan sehat sederhana di rumah. Ini adalah bagian dari proses pembelajaran dan pembiasaan makan sehat, baik bagi yang memasak mau pun yang memakannya.

Ingat selalu, memasak makanan sehat bukanlah satu-satunya tantangan yang akan kita hadapi. Sambil belajar memasak, kita akan dihadapi tantangan untuk mengajarkan, mengubah dan membiasakan diri serta keluarga untuk mencoba, menyukai, dan menghargai setiap makanan sehat sederhana yang kita masak sendiri. Tahap awal adalah tahap tersulit, yaitu tahap belajar menyukai rasa bahan pangan alami dan rasa makanan sehat alias *flavour learning*. Tapi seiring dengan waktu, palet lidah kita akan

semakin bersih karena tidak lagi terkontaminasi dengan gula dan berbagai zat perasa buatan. Selain itu, otak kita juga perlahan akan terlepas dari adiksi terhadap berbagai bahan pangan yang tidak sehat, terutama dua jenis bahan pangan yang memang disebutkan oleh para ahli memicu ketagihan pada otak manusia, alias *brain addiction*, yaitu fruktosa dan gluten, yang selama ini banyak kita konsumsi. Lama-kelamaan kita akan menyukai berbagai rasa alami bahan pangan sehat yang seimbang dalam makanan.

Belum mulai sudah terbayang sulitnya?

Jangan berkecil hati dulu. Coba saja dulu. *Just try it! Just do it!* Dan apa pun tantangan yang muncul, tetaplah berpikir positif!

Ingat, tidak ada hidup tanpa tantangan. Setiap tantangan dalam hidup adalah pembelajaran. Tantangan harus dihadapi. Jangan dianggap tidak ada. Dan jangan lari dari tantangan. Jangan pula takut gagal. Karena kegagalan adalah pembelajaran. Tantangan dan kegagalan yang berhasil kita hadapi akan membuat kita menjadi manusia yang lebih baik.

**“CHALLENGES are what make life
interesting, FAILURES are lessons,
and overcoming them
IS WHAT MAKES LIFE BEAUTIFUL.”**

- Unknown -

Semoga resep-resep masakan sehat sederhana di dalam buku ini bisa membuat perjalanan mengubah pola makan menjadi lebih menyenangkan bagi diri dan keluarga. Dan semoga masakan sehat yang dimasak berdasarkan resep-resep sederhana di dalam buku ini bisa turut membantu menyehatkan diri dan keluarga tercinta. Tidak hanya itu, semoga kegiatan memasak makanan sehat sederhana yang dilakukan sendiri dengan penuh kesadaran, hati gembira dan cinta bisa menambah rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan diri, menambah kedekatan dengan pasangan serta anak-anak tercinta, dan menambah kebahagiaan.

Oh iya, di dalam buku ini ada pula beberapa resep yang berasal dari murid-murid kelas workshop-ku. Resep makanan sehat mereka sederhana, menarik, enak rasanya, dan yang paling utama: sehat. Terima kasih untuk semua murid yang bersedia membagi resep makanan sehat rumahnya lewat buku ini. Semoga kontribusi kalian di dalam buku ini mendapat balasan berlimpah dari Yang Maha Penyayang. Semoga keikutsertaan resep kalian di dalam buku ini membuat kalian tambah bersemangat untuk terus belajar, terus melakukan, terus berbagi, dan terus menjadi manfaat bagi orang lain.

Selain resep-resep masakan sehat sederhana, di dalam buku ini juga ada berbagai info seputar bahan-bahan pangan sehat yang bisa kita gunakan memasak sehari-hari. Semoga bisa menambah pengetahuan dan pemahaman seputar bahan pangan. Tidak lengkap pastinya karena jenis bahan pangan alami di dunia ada ribuan. Jadi pesanku, teruslah belajar sendiri. Mencari ilmu di zaman sekarang tidak lagi sulit. Gunakan teknologi untuk mencari informasi dari berbagai sumber.

Selamat memasak.

Inge



- bab 1 -

MEMASAK
SEHAT
SEBENARNYA
Mudah

**“The greatest dishes
are very simple.”**

- Auguste Escoffier -

Banyak yang bilang:

“Masak itu susah”.

“Masak itu repot”.

“Nggak ada waktu untuk masak”.

“Manusia modern nggak perlu masak sendiri, cari uang yang banyak supaya bisa bayar orang untuk masak atau beli makanan dari restoran favorit”.

“Anak jangan ikut mama masak, nanti malah ngerecokin mama”.

“Memasak itu berbahaya untuk anak. Jari bisa terpotong atau kulit bisa terbakar”.

“Laki-laki jangan memasak di rumah, itu kodratnya perempuan”.

Dan banyak persepsi negatif lainnya yang membuat memasak makanan sendiri semakin tidak populer di mata manusia modern yang hidupnya mau serba cepat dan praktis.

Memasak dianggap kalah keren dan kalah penting dibandingkan dengan sekolah, bekerja, mencari uang, perawatan diri, travel, selfie, fashion, olahraga kekinian, hobi mahal, dan banyak lagi kegiatan-kegiatan pemenuhan emosi, pengejar kenikmatan, dan pembuktian status sosial.

Akibatnya, banyak manusia modern yang tidak memiliki kemampuan memasak. Tanggung-jawab memasak sehari-hari di rumah, terutama di kota-kota besar di Indonesia, kebanyakan dilimpahkan kepada Asisten Rumah Tangga. Mulai dari penentuan menu, belanja, sampai memasak. Si pemilik rumah dan keluarganya tinggal makan. Semudah protes kalau makanannya kurang asin, kurang manis, atau kurang pedas. Semudah memesan menu yang ingin dimakan.

Tapi, banyak juga manusia modern yang senang memasak namun sayangnya tidak memasak dengan kesadaran kesehatan. Senang mencoba berbagai resep tapi sayangnya hanya mementingkan rasa dan penampilan makanan. Jago masak berbagai jenis masakan, tapi sayangnya tidak paham bahan pangan dan tidak memperhatikan nutrisi. Dan, banyak pula yang punya obsesi memasak yang berlebihan. Memasak berbagai resep dengan keinginan mendapatkan hasil masakan yang sempurna. Namun sama, tidak memedulikan bahan pangan, nutrisi, dan kesehatan.

Padahal sebenarnya memasak sehat itu biasa saja. Tidak sesulit yang dibayangkan, tidak harus menghadirkan menu dan resep baru terus-menerus, dan tidak harus sempurna hasil masakannya. Yang diutamakan adalah bahan pangan sehat dan nutrisi. Rasa dan penampilan tentu tetap diperhatikan untuk membuat makan sehat menyenangkan, namun rasa dan penampilan tidak mengorbankan nutrisi.







Apa sih maksudnya memasak sehat?

Memasak artinya adalah mengolah bahan makanan mentah menjadi matang agar dapat dikonsumsi oleh manusia. Memasak sehat artinya sedikit lebih dalam. Makanan matang yang dihasilkan tidak hanya sekadar memuaskan selera dan mengenyangkan, tapi juga dapat dicerna dengan baik oleh pencernaan kita dan makanan yang masuk ke dalam tubuh kita tidak memberikan efek buruk bagi tubuh.

Fungsi memasak sehat antara lain:

- ✓ Membuat makanan lebih mudah dikunyah dan dicerna oleh pencernaan manusia.
- ✓ Mematikan bakteri dan kuman yang berbahaya bagi tubuh manusia, dan sebaliknya tidak merusak kandungan nutrisi dalam makanan sehingga makanan yang masuk ke dalam tubuh kita memberi manfaat bagi kesehatan tubuh dan mental.
- ✓ Menggabungkan berbagai bahan pangan alami yang memiliki berbagai kandungan gizi agar menghasilkan makanan yang kaya gizi.
- ✓ Memberi rasa tambahan dan tampilan menarik pada makanan sehingga menambah selera makan.



Seluruh proses yang terlibat dalam memasak sehat memegang peranan penting dalam menghasilkan makanan yang sehat yang kaya gizi, yaitu:

- ✓ Pemilihan bahan pangan yang akan dimasak.
- ✓ Proses persiapan sebelum dimasak.
- ✓ Proses memasak.
- ✓ Proses menata dan menyajikan setelah makanan matang.

Proses memasak sehat dimulai dari “nol”.

Apa sih maksudnya memasak makanan dari “nol”?

Artinya, kegiatan memasak yang dilakukan bukan sekadar memasukkan bahan ke alat memasak, memberi bumbu yang sudah disiapkan oleh orang lain atau bahkan bumbu kemasan, dan mengaduk makanan hingga matang. Memasak dari “nol” mencakup semua kegiatan yang berhubungan dengan memasak, yaitu dari mulai merencanakan menu, memilih resep, membuat daftar belanja, belanja bahan, mempersiapkan bahan, membumbui, memasak, menyajikan, dan bahkan termasuk pula membereskan dapur setelah kegiatan memasak selesai.

Inilah memasak yang dimaksud dengan memasak dari “nol”. Memang kelihatannya banyak sekali yang harus dilakukan dan sepertinya banyak sekali waktu yang diperlukan. Tapi sebenarnya tidak serumit dan tidak selama yang dipikirkan oleh kebanyakan orang karena memasak sehat seharusnya berpegang pada prinsip:

- Sederhana menunya.
- Sederhana resepnya.
- Sederhana bahan-bahan dan bumbu-bumbunya.
- Sederhana alat-alat memasaknya.
- Sederhana cara memasaknya.

The key
is
Simple

Mengapa sih harus bersusah payah masak dari “nol”? Kan tinggal suruh si mbak di rumah, atau bisa ambil jalan pintas dan praktis memasak chicken nugget kemasan atau mi instan, atau bisa beli dari restoran!

Jangan percaya bahan pangan yang dibuat oleh pabrik. Walaupun dinyatakan “sehat” sekali pun di tayangan iklan atau di kemasannya. Selalu ada bahan-bahan yang tidak baik untuk pencernaan dan tubuh kita yang tersembunyi di dalamnya.

Lalu kepada siapa kita harus percaya soal makan? Dari pengalamanku melawan berbagai penyakit diri dan keluarga, aku belajar bahwa orang yang paling dapat aku percaya soal makanan adalah diriku sendiri. Dengan melakukan sendiri semua proses memasak, alias memasak dari “nol”, aku tahu persis apa yang ada di balik makanan yang aku sajikan untuk diri dan keluargaku. Bahan apa yang dipakai serta cara apa yang aku gunakan untuk mengolah. Kita bisa mengatur takaran bumbu sendiri sesuai dengan kondisi kesehatan diri dan keluarga tercinta. Kita bisa menambahkan bahan-bahan yang kita rasa nutrisinya sangat diperlukan oleh diri dan keluarga tercinta. Intinya, ketika kita mulai memasak dari “nol” maka kita akan mulai makan lebih sehat dan seimbang.



“Cooking (from scratch) is the single most important thing we could do as a family to improve our health and general well-being.”

- Michael Pollan -

Sebenarnya, untuk bisa memasak dari “nol” dan agar bisa menghadirkan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari, kita tidak perlu menjadi seorang ahli atau pakar memasak alias chef.

Kita hanya perlu menjadi seorang “home cook” biasa, yaitu seseorang yang sering memasak di rumah sendiri untuk konsumsi harian diri dan keluarga.

Kemampuan masak seorang home cook yang umumnya belajar memasak sendiri di rumah jelas sangat berbeda dengan kemampuan masak seorang chef yang belajar memasak secara intensif dalam sebuah lembaga pendidikan khusus. Tapi memang, kalau kita tidak terbiasa memasak makanan dari “nol”, memasak makanan sederhana pun awalnya bisa terasa membingungkan dan sulit. Tapi, sama dengan berbagai kemampuan dasar lainnya dalam kehidupan manusia, berlatih, dan melakukan terus-menerus akan membuat kita bisa dan terbiasa. Yes, “practice makes perfect”.

Nah untuk bisa menghadirkan makanan sehat dalam kehidupan sendiri maupun keluarga, kita hanya perlu menjadi seorang home cook yang memiliki kemampuan masak dasar saja, yaitu antara lain:



BLANCHING atau blansir, yaitu teknik memasak dengan cara merebus air hingga mendidih dan masukkan sayuran sebentar. Angkat dan tiriskan sayuran segera dan pindahkan ke dalam wadah air es untuk menghentikan proses pematangan.



SAUTEING alias menumis makanan, yaitu teknik memasak dengan wajan datar dan sedikit minyak. Makanan yang dimasak biasanya dipotong terlebih dahulu menjadi potongan kecil. Teknik memasak ini sangat mudah dan bisa diterapkan pada berbagai jenis sayuran dan daging yang diiris kecil-kecil.



PAN FRYING alias teknik memasak makanan dengan cara menggunakan sedikit minyak untuk melumasi wajan, dan tidak terlalu lama waktu memasaknya. Biasanya teknik memasak ini digunakan untuk mempertahankan nutrisi dan rasa asli dari bahan pangan. Sebelum dimasak sebentar, biasanya bahan makanan dibumbui (*marinate*) terlebih dahulu. Umumnya teknik ini digunakan untuk memasak daging, ikan, atau bahan pangan protein lainnya.

SHALLOW FRYING yaitu memasak makanan dengan minyak agak banyak namun tidak sampai makanan terendam sepenuhnya dalam minyak. Teknik ini bisa digunakan untuk memasak perkedel, ikan, atau udang. Pastikan minyak yang digunakan adalah minyak sehat dan pastikan minyak tidak dipakai berulang kali.



SIMMERING yaitu memasak makanan dalam bahan cair atau saus yang mendidih lalu apinya dikecilkan dan direbus hingga lama agar bahan pangan lembut (empuk) dan bumbu meresap. Cara ini biasanya digunakan dalam membuat kaldu, soto, semur dan rawon.

MEREBUS yaitu memasak makanan di dalam cairan (air atau kaldu) mendidih (100 derajat celsius) hingga terbentuk gelembung udara yang pecah di permukaan cairan. Alat yang digunakan biasanya panci.





MENGUKUS yaitu memasak makanan dengan uap air mendidih dengan alat panci pengukus yang terdiri atas dua buah panci yang disusun. Panci bawah berisi air, sedangkan yang atas sebagai tempat makanan yang dikukus dengan dasar berlubang-lubang.



ROASTING atau memanggang yaitu memasak makanan di atas bara api atau di dalam panggang sampai berwarna kecokelatan, matang bagian dalamnya, dan kering lapisan luarnya. Biasanya dilakukan pada daging, ikan, dan ayam. Namun teknik ini juga bisa dilakukan pada kentang, ubi, kacang-kacangan, dan beberapa jenis sayuran seperti kembang kol, terung, edamame, dan banyak lagi.

Bagaimana cara terbaik untuk mempelajari dan menguasai kemampuan masak dasar ini?

Yang jelas, tidak ada manusia yang terlahir bisa memasak!

**“No one is born a great cook.
One learns by doing.”**

- Julia Child -

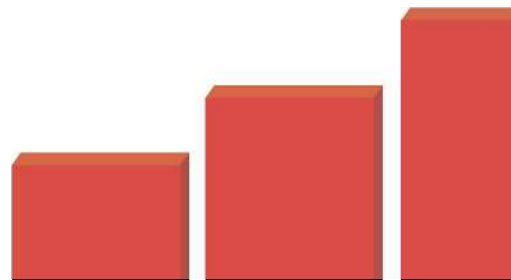
Kemampuan memasak adalah kemampuan yang harus dipelajari, sama halnya kemampuan membaca, menulis, berhitung, menyetir mobil, menggunakan komputer, dan lain sebagainya. Tidak ada cara belajar instan, semuanya perlu proses dan waktu. Lalu, kita harus terus berlatih (melakukan) agar bisa dan terbiasa.

Langkah pertama untuk bisa memasak makanan sehat sendiri adalah belajar *home cooking* alias belajar memasak makanan rumahan. Lupakan makanan kuliner yang bumbunya rumit, lupakan makanan gaya restoran bintang lima yang bahan dan teknik memasaknya membutuhkan *skill* tinggi, lupakan resep-resep yang panjang dan membingungkan. Mulailah belajar memasak makanan rumahan yang sederhana!

Tapi ingat, kita harus belajar seluruh proses memasak. Artinya, kita harus belajar untuk membuat menu-menu masakan yang sederhana tapi sehat, gunakan resep-resep masakan yang sederhana, belajar menyusun daftar belanja bahan, belanja bahan, mempersiapkan bahan, memasak bahan dan memberi bumbu masakan agar mendapat rasa makanan yang enak yang seimbang, juga belajar cara menghidangkan agar menarik dan menggugah selera.

**Duh, banyak banget yang harus dipelajari?
Walaupun banyak, semuanya bisa kita lakukan
bertahap sesuai kemampuan diri!**

Mulailah belajar memasak dari bahan dan teknik yang paling sederhana, misalnya merebus telur dengan berbagai tingkat kematangan, memasak telur orak-arik yang enak rasa dan baik teksturnya, atau menumis sayuran dengan benar serta menarik penampilannya. Bila sudah menguasai masakan dasar, barulah



mencoba masakan yang sedikit lebih “menantang”. Semua berproses. Tidak instan. Jalani proses dengan hati gembira. Jalanilah sebanyak mungkin “trial and error” alias mencoba dan melakukan kesalahan dan gagal. Karena kesalahan dan kegagalan adalah pembelajaran terbaik bagi kita. Lewat kesalahan dan kegagalan sebenarnya kita belajar dan memperbaiki. Dan ingat, kesalahan dan kegagalan pada tahap belajar adalah wajar dan dialami oleh semua orang. Tidak perlu takut salah atau takut gagal! Tidak perlu malu! Jangankan orang yang baru belajar, yang sudah sering masak saja masih melakukan kesalahan. Seorang chef pun tetap bisa melakukan kesalahan. Mengapa? Karena kita cuma manusia biasa. Salah dan gagal itu wajar.



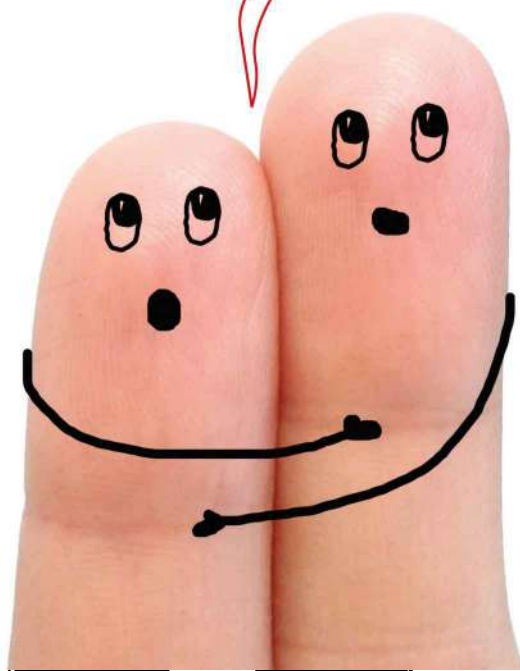
**“Failure should be
our teacher, not our
undertaker. Failure is
delay, not defeat. It is
a temporary detour,
not a dead end. Failure
is something we can
avoid by saying nothing,
doing nothing, and being
nothing.”**

- Denis Waitley -



Sayang, banyak orang yang takut salah dan takut gagal. Bukannya menganggap kegagalan sebagai pembelajaran, malah menganggapnya sebagai sesuatu yang memalukan. Akibatnya banyak orang yang tidak mau mencoba memasak karena dari awal sudah takut salah dan takut gagal. Takut makanan kurang enak, takut makanan keasinan, takut makanan gosong, takut makanan terlalu keras, dan banyak lagi.

“Fear is a product of our imagination, causing us to fear things that do not at present and may not ever exist. Do not misunderstand fear with danger. Danger is real but fear is a choice.”



Bila ingin belajar memasak, buang rasa takut salah dan takut gagal jauh-jauh!

Keduanya hanya akan menghambat kita mencoba dan belajar. Telur yang terlalu matang, sayur yang terlalu layu, ikan yang gosong, masakan yang keasinan, semuanya adalah bagian dari pembelajaran yang akan membuat kita semakin tahu, paham, dan akhirnya bisa.

“Cooking is one failure after another, and that’s how you finally learn.”

- Julia Child -



Tips belajar masak sederhana:

jangan pernah bandingkan diri kita dengan seorang chef profesional. Seorang chef belajar berbagai teknik memasak dan resep-resep yang rumit selama bertahun-tahun. Wajar, kemampuan memasak mereka luar biasa dan memang sudah seharusnya. Jangan pula bandingkan diri kita dengan Ibu atau mertua yang jago masak, Asisten Rumah Tangga di rumah, atau teman yang pintar masak, dan siapa pun. Bandingkan kemampuan kita memasak hari ini dengan kemampuan kita memasak kemarin. Itu sudah cukup. Setiap hari kita hanya terus mencoba untuk menjadi manusia yang lebih baik, termasuk terus mencoba menjadi seorang home cook yang lebih baik. Dan rayakan setiap kemajuan kecil yang kita raih. Beri selamat pada diri sendiri kalau hari ini berhasil membuat telur mata sapi atau berhasil memasak tumis kangkung tidak keasinan. *Celebrate your efforts and achievements because you deserve it!*



Tips Memasak

Agar tidak frustrasi duluan pada saat belajar home cooking alias memasak makanan rumahan, dan supaya tidak banyak salah atau gagal, belajarliah memasak menu-menus masakan rumah yang sederhana. Pilihlah resep-resep masakan rumah yang sederhana, baik bahan, alat, maupun cara memasaknya. Coba bayangkan kalau pada saat kita belajar matematika di bangku sekolah dulu kita langsung belajar Trigonometri, padahal penambahan dan pengurangan belum kita pahami dengan baik. Pasti frustrasi! Pasti makin bingung. Pasti susah. Tapi ingat, walaupun sederhana, menu masakan rumah yang sehat bukanlah melulu rebus dan kukus. Jika hanya memasak makanan rebus dan kukus malah akan mempersulit mengajarkan dan membiasakan diri dan keluarga makan sehat, serta kemampuan memasak kita pun tidak akan berkembang. Jadi, mulailah belajar memasak dari masakan rumah sehat yang tidak terlalu rumit, seperti tumis kangkung, telur dadar, dan sup sayuran. Mudah belajarnya, mudah dimodifikasi bahan-bahannya menjadi benar-benar sehat dan bergizi, serta mudah diterima rasanya oleh diri dan keluarga yang sedang belajar dan membiasakan diri makan sehat.

“By starting small, you
can build the foundation
that eventually leads to
confidence in the kitchen.”



Semua orang bisa belajar memasak sehat. Tidak perlu mengambil kelas khusus. Belajar memasak makanan sehat bisa kita lakukan sendiri di dapur rumah kita. Aku juga belajar memasak sehat sendiri. Di mana? Ya di dapur rumahku sendiri. Mengapa? Aku belajar masak bukan untuk menjadi seorang chef profesional, bukan untuk membuka usaha restoran atau jasa katering, bukan juga untuk pamer. Alasanku belajar masak sehat sederhana saja. Aku ingin bisa menyediakan makanan sehat bergizi untuk diri dan keluargaku setiap hari. Aku ingin bisa masak makanan sehat dengan cepat setiap hari tanpa harus merasa stres dan capek. Buka lemari es, olah bahan yang ada dengan cara sederhana tanpa stres, rasanya enak untuk keluargaku yang paralel aku ajarkan pola makan sehat dan pelan-pelan aku ubah selera makannya menjadi selera makan sehat, dan cukup menarik tampilannya untuk menggugah selera makan mereka. Aku ingin bisa menyediakan makanan sehat bergizi di rumahku tanpa harus bergantung pada orang lain. Aku ingin mengurangi kebiasaan kami sekeluarga jajan, makan di luar, dan take out, atau pun pesan antar. Aku ingin mengurangi asupan zat-zat yang merusak kesehatan yang ada di dalam makanan kemasan atau makanan jadi yang dijual di mana-mana.



Pelan-pelan, sendirian, aku belajar memodifikasi berbagai resep yang aku dapatkan dari berbagai buku resep, majalah, dan internet.

Untuk memudahkan diri sendiri, aku selalu pilih resep-resep yang sederhana, baik bahan maupun cara memasaknya. Lalu, aku modifikasi bahan-bahannya dengan menggunakan pemahaman bahan pangan yang aku dapatkan dari mempelajari bahan pangan dan pola makan sehat *Eating Clean*, misalnya: minyak sayur dalam resep aku ubah menjadi minyak goreng kelapa, perasa buatan aku hilangkan, gula pasir aku ganti menjadi gula kelapa atau madu mentah yang tidak dipasteurisasi, yogurt proses aku ubah menjadi yogurt alami, dan langkah-langkah sederhana lainnya. Kugunakan teknologi untuk mencari informasi dan belajar cara mengolah bahan serta teknik memasak. Berdasarkan pengalaman pribadi, aku tahu belajar masak sehat sendiri itu sangat bisa dilakukan!

Aku juga mengalami banyak kegagalan di dapur di awal aku belajar masak sehat sendiri.

Berkali-kali makanan kurang matang, ikan hancur pada saat dimasak, makanan gosong, hambar, keasinan, dan banyak lagi. Tapi semua kegagalan membuat aku belajar. Lama-lama karena rajin melakukan, aku semakin bisa dan terbiasa. Logika dan instingku pun makin terasah. Pemahaman bahan semakin banyak. Lama-kelamaan aku menjadi percaya diri di dapur, tidak takut untuk mencoba resep baru dan mencoba membuat makanan hasil kreasi sendiri, serta nyaman bermain bersama bahan dan bumbu alami. Sering makananku melenceng hasilnya dari resep aslinya. Tapi tetap bisa aku sajikan kepada keluarga karena rasa dan tampilannya tetap enak dan menarik. Dan ternyata, memang seorang *home cook* sering kali memasak “lepas” dari resep, yaitu hanya menggunakan resep sebagai acuan dasar dan justru akan menggunakan akal dan *insting*-nya untuk membuat resep menjadi lebih sederhana, lebih mudah bahannya, lebih cepat proses pembuatannya, lebih terjangkau biayanya, lebih enak, dan tentu juga lebih sehat.

“Once you understand the foundations of cooking – whatever kind you like, whether it’s French or Italian or Japanese – you really don’t need a cookbook anymore.”

- Thomas Keller -

Karena dilakukan hampir setiap hari, memasak sehat sekarang terasa mudah untukku. Memasak sehat bahkan terasa amat sangat menyenangkan. Apalagi kalau aku lakukan sambil mendengarkan musik atau sambil ngobrol dengan suami atau anak-anakku.

Oh iya, berdasarkan pengalamanku, aku tahu bahwa belajar masak sehat sendiri di rumah punya banyak keuntungan. Selain tidak harus keluar banyak biaya untuk les masak, yang belajar pun tidak hanya aku sendiri. Suami, anak-anak, dan Asisten Rumah Tangga-ku (dulu) bisa ikut belajar juga. Bagaimana caranya mengajar orang lain masak sehat padahal kita sendiri juga masih belajar? Caranya sederhana saja. Ajak orang-orang di rumah terlibat memasak. Ajak memasak bersama, terutama anak-anak.



“Cooking with kids is not just about ingredients, recipes, and cooking. It’s about harnessing imagination, empowerment, and creativity.”

- Guy Fieri -

Mari kita mulai belajar untuk menjadi seorang “home cook” agar bisa memasak makanan sehat di rumah sendiri untuk konsumsi sehari-hari.

Apa yang harus dimiliki oleh seorang “home cook” selain kemampuan masak dasar?

Alat masak adalah salah satu kebutuhan utama. Tidak perlu alat-alat masak yang super canggih, karena seorang *home cook* biasanya memasak dengan menggunakan alat-alat masak yang sederhana saja. Berikut adalah daftar alat-alat masak standar yang dapat digunakan memasak berbagai macam makanan di rumah:



FRY PAN

Wajan atau penggorengan datar yang bisa digunakan untuk menggoreng dan menumis. Memasak dengan alat ini tidak memerlukan banyak minyak.

GRILL PAN

Panci panggangan yang permukaannya bergerigi.

Desain alat masak ini membuatnya bisa mensirkulasikan panas secara merata walaupun memasak dengan api kecil. Karena panas yang lebih cepat naik dan lebih rata, memasak menggunakan *grill pan* tidak perlu menggunakan banyak minyak. Sangat pas untuk memanggang ikan, daging, udang, dan lain-lain.





WAJAN

Biasa disebut juga penggorengan atau kual, adalah alat masak yang sangat akrab dengan dapur di Indonesia. Umumnya terbuat dari baja atau besi, dan umumnya digunakan untuk menggoreng, merebus, serta menumis.



DUTCH OVEN

Panci kaserol atau panci besar yang serba guna.

Umumnya terbuat dari enamel atau stainless steel. Bagian dasarnya tebal dan dilengkapi dengan tutup.

Karena berdasar tebal, panci ini bisa menyimpan panas lebih lama. Sangat baik untuk proses slow cooking seperti membuat sup buntut, merebus kaldu, atau membuat semur dan gulai. Bisa juga dipakai untuk menggoreng atau memanggang.



PANCI SAYUR

Tidak seberat dutch oven namun tetap serba guna karena dapat digunakan untuk memasak sup, pasta, merebus kaldu, merebus kentang, merebus sayuran, dan memasak nasi.



PANCI KECIL DENGAN GAGANG

Sering disebut sebagai panci susu. Panci ini cocok untuk merebus air, merebus telur, dan memasak. Biasanya terbuat dari bahan enamel dan stainless steel.

PANCI KUKUSAN

Alias steamer. Panci ini bisa digunakan untuk mengukus kentang, sayuran, ubi, jagung, ikan, dan ayam.



DANDANG

Alat menanak nasi ini sekarang banyak digantikan dengan penanak nasi elektronik alias rice cooker. Dandang adalah alat masak yang berfungsi sebagai wadah untuk memasak beras yang sudah ditim atau diaron (direbus sampai airnya terserap) lebih dahulu. Alat ini juga bisa dipakai untuk mengukus.



PINGGAN ANTI PANAS



LOYANG PANGGANG



MANGKUK

Untuk mencampur alias mixing bowl. Tersedia ukuran kecil, sedang, dan besar.

PISAU STANDAR



1. UTILITY KNIFE

Sekilas mirip dengan Chef's Knife, namun ukurannya lebih kecil daripada Chef's Knife. Pisau ini merupakan pisau yang paling sering digunakan di dapur karena bisa digunakan untuk segala potongan ringan serbaguna dari memotong sayur sampai mengiris daging.



2. CHEF'S KNIFE

Ukuran pisau ini sedikit lebih besar dari *Utility Knife*.

Merupakan pisau dapur multiguna yang sangat sering digunakan mulai dari memotong, mengiris, membentuk potongan menyerupai kubus, hingga memotong bahan makanan sampai bentuk-bentuk yang kecil (biasanya sayuran).



TALENAN KAYU

Biasakan untuk membersihkan talenan dengan baik agar talenan tidak terpapar bakteri.

Dan, biasakan untuk tidak menggunakan talenan yang sama untuk sayuran, daging, dan ikan. Sediakan talenan khusus untuk sayuran, untuk memotong buah-buahan, dan untuk daging serta ikan.

COBEK ATAU MORTAR

Digunakan untuk menghaluskan dan mencampur bumbu-bumbu masakan.



BLENDER BESAR ATAU BLENDER TANGAN

Semuanya dapat digunakan untuk menghaluskan dan mencampur bumbu-bumbu masakan.

**CAPITAN/
TONG**



SENDOK KAYU

Untuk mengaduk
(stirring spoon)



PARUTAN



**PENGHANCUR
KENTANG**



**SENDOK
SAYUR**



**PEMBUKA
BOTOL**

**PENGOCOK
(BALLOON
WHISK)**



PENGUPAS



**SENDOK
TAKAR**



SARINGAN



KOLANDER

GELAS UKUR



SALAD SPINNER



TIMBANGAN

Namun ingat, tidak semua alat masak sehat. Jangan hanya memperhatikan model, ukuran, dan warna pada saat memilih alat masak.

Dalam memasak sehat kita justru harus memperhatikan bahan alat masak. Kini banyak alat masak yang dibuat dari bahan yang mengandung toksin dan zat berbahaya yang dapat merusak makanan yang kita masak. Hindari alat masak antilengket yang justru paling populer di zaman modern karena praktis. Menurut penelitian para ahli, pada saat dipanaskan, alat masak dengan antilengket akan mengeluarkan 15 jenis zat kimia beracun, termasuk 2 jenis senyawa karsinogenik yang memicu kanker. Hindari juga aluminium murni karena aluminium adalah salah satu jenis logam yang bersifat reaktif dan beracun. Sayangnya, alat masak ini banyak digunakan di masyarakat Indonesia karena memang harganya terjangkau dan cepat mengantar panas sehingga memasak pun menjadi praktis dan cepat. Selain dipakai memasak, wadah penyimpanan makanan juga banyak yang menggunakan aluminium. Selain itu kita harus waspada, banyak alat masak dan wadah penyimpanan makanan aluminium yang dilapis dengan zat antilengket.

Apa dong alat masak yang aman untuk kita pakai?

Pilih alat masak yang terbuat dari:

1

Besi tuang (cast iron)

Zatnya dianggap tidak berbahaya bila berpindah ke makanan yang kita masak. Rawatlah alat masak ini dengan baik karena bahan dasarnya membuat ia mudah berkarat.

2

Keramik atau porselen

Merupakan alat memasak berbahan organik yang sudah ada sejak dahulu kala. Alat masak ini dapat mengantar panas dengan baik, cukup mudah untuk dibersihkan, dan mudah untuk dirawat. Ada 2 jenis alat masak keramik yang sekarang tersedia, yaitu alat masak yang murni terbuat dari keramik yang harganya lebih mahal, dan alat masak yang hanya dilapisi keramik yang harganya lebih terjangkau.

3

Kaca

Alat-alat masak dengan bahan dasar sehat ini memang lebih mahal dibandingkan dengan alat masak biasa. Namun sama halnya dengan bahan pangan sehat, alat masak sehat adalah bagian penting dari investasi kesehatan. Saranku, pilihlah alat masak yang serbaguna yang terbuat dari bahan sehat. Gunakan dengan baik dan pelihara dengan baik. Pemeliharaan sangat penting karena mencegah rusaknya bahan dasar si alat masak serta membuat alat masak lebih tahan lama sehingga bisa dipakai bertahun-tahun.

Inilah masak sehat, home cook, dan home cooking. Yuk mulai belajar. Mulai melakukan. Pelajari dan pahami bahan pangan sehat yang sederhana. Beli beberapa alat masak sehat standar. Pilih resep-resep sehat sederhana yang dimengerti dan dirasakan bisa dengan mudah diikuti. Jangan lupa cicipi setiap masakan. Berlatih sebanyak mungkin alias sering-sering turun ke dapur untuk mencoba memasak sehat. Tertawa pada saat gagal dan coba lagi. Terus belajar dan jangan lupa puji diri sendiri bila berhasil. Intinya, bersenang-senanglah!

“This is my advice to people: learn how to cook, try new recipes, learn from mistakes, be fearless, and above all have fun.”

- Julia Child -





lengkuas
bawang putih
bawang merah
paprika
tomat
mentimun
jamur shiitake
bayam
merica
ikan
daging sapi
garam
jahe
daun bawang
cabai merah
thyme





- bab 2 -

Resep
MASAKAN
RUMAHAN
SEDERHANA
DAN SEHAT

Akibat ketidaksadaran, ketidaktahuan, ketidakpahaman, tren diet ekstrem untuk cepat kurus, makanan sehat kini malah mendapat reputasi tidak menyenangkan, yaitu dianggap kebanyakan orang sebagai makanan yang hambar dan membosankan, dianggap tidak enak dan tidak mengenyangkan, dianggap membuat diri tertekan dan frustrasi.

Akibat tren makanan sehat gaya barat dan mitos makanan super yang salah kaprah, makanan sehat kini juga mendapat reputasi mahal karena banyak orang yang membeli makanan sehat dari restoran atau berlangganan katering makanan sehat, serta selalu mengonsumsi bahan-bahan pangan impor dan super food yang harganya memang tidak murah.

Akibat harga makanan proses buatan pabrik dan makanan cepat saji yang semakin murah (paket hemat komplit berisi nasi, ayam goreng, dan minuman soda manis sekarang bisa didapat dengan uang Rp20.000), makanan sehat semakin dicap mahal karena harga bahan pangannya tidak bisa bersaing dengan harga makanan buatan pabrik atau restoran cepat saji.

Akibatnya banyak orang yang malah menjadi antipati ketika mendengar kata “makanan sehat”.

Kebanyakan berpikir,

“Apa yang bisa dimakan kecuali sayuran mentah, kukus atau rebus?”

atau

“Ah! Tidak mau makan makanan sehat karena mahal!”

cheap



expensive



Padahal bila kita paham, justru sebaliknya!

Coba mundur selangkah dan coba lihat gambaran lebih besar. Coba lihat dengan hati dan akal sehat kita.

Tuhan menciptakan berbagai jenis bahan pangan alami yang tidak hanya memiliki rasa yang bervariasi dan enak, tapi juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dan mental. Manusia hanya tinggal mengolahnya dengan benar agar menjadi makanan yang tidak hanya enak, tapi juga menyehatkan bagi tubuh dan mental. Tubuh kita pun sudah disiapkan Tuhan dengan sistem pengolahan bahan pangan alami yang sangat canggih, lengkap dengan alarm diri yang bekerja secara otomatis.

Tidak perlu bingung apa yang bisa dimakan. Tidak perlu takut kehabisan variasi. Walaupun kita tidak lagi mengonsumsi roti yang terbuat dari tepung gandum, margarin, gula, susu sapi, keju proses, pasta, bakmi, sirup, makanan restoran, dan berbagai makanan serta minuman modern buatan pabrik yang merusak kesehatan kita secara perlahan, masih banyak bahan pangan alami yang bisa kita makan, antara lain:

- Berbagai sayuran.
- Berbagai buah.
- Nasi putih pecah kulit/merah/cokelat/hitam.
- Jagung, ubi, kentang, labu, singkong.
- Kelapa.
- Berbagai jenis kacang-kacangan.
- Berbagai jenis legume/polong-polongan.
- Berbagai jenis biji-bijian.
- Berbagai jenis ikan laut dan ikan sungai.
- Daging sapi, kambing, domba, dan ayam.
- Telur ayam kampung, telur bebek, telur burung puyuh, dan telur ikan.
- Berbagai minyak yang mengandung lemak sehat.
- Kopi dan teh alami.
- Berbagai gula alami yang lebih “ramah” untuk tubuh kita, antara lain gula kelapa, daun stevia, gula aren, gula maple asli, kurma alami, madu mentah yang tidak dipasteurisasi.

Makanan sehat tidak pula harus mahal karena bahan pangan alami terbaik adalah bahan pangan alami lokal (setempat) yang harganya lebih terjangkau. Dan bahan-bahan ini bisa kita masak sendiri sesuai menu yang kita tentukan sendiri berdasarkan kondisi keuangan kita

sehingga kita tidak perlu mengeluarkan banyak uang untuk membeli makanan sehat di restoran atau membayar katering makanan sehat.

Makanan sehat tidak seharusnya hambar, tidak pula membosankan. Justru sebaliknya. Makanan sehat seharusnya enak dan sangat bervariasi karena menggunakan berbagai bahan pangan alami yang segar dan enak rasanya, yang dimasak menggunakan berbagai bumbu segar dan rempah-rempah alami. Rasa makanan sehat tetap enak, artinya rasanya seimbang dan tidak hanya didominasi dengan satu jenis rasa.



Tampilan makanan sehat pun bisa tetap menarik dan menggugah selera karena berwarna-warni. Bukan dari zat pewarna buatan, melainkan karena dibuat dari berbagai bahan pangan alami yang warnanya beraneka ragam yang menurut para ahli dapat membantu membentuk selera makan sehat. Sebuah studi dari Universitas Oxford di tahun 2015 membuktikan bahwa tampilan makanan yang menarik akan membuat makanan “terlihat” dan “terasa” enak walaupun makanan dibuat dari bahan-bahan yang sederhana. Pada saat kita melihat makanan yang tampilannya menarik, penuh warna dan tidak pucat, tidak terlihat kering atau gosong, bagian otak kita yang disebut hipotalamus akan memproduksi dan meregulasi hormon yang mempengaruhi selera dan perilaku makan kita.

Kunci dari makanan sehat adalah menggunakan bahan pangan yang benar baik untuk kesehatan kita (bukan yang diiklankan dan dimitoskan sehat dan bahkan sakti), yaitu:

1

Pilih sayuran dan buah lokal yang tidak berasal dari bibit yang direkayasa secara genetik, serta minim atau bahkan bebas pestisida.



NO

Pilih protein hewan alami lokal yang berkualitas, artinya tidak ditenak menggunakan pakan ternak yang berasal dari bahan pangan yang direkayasa secara genetik, antibiotik dan hormon, pewarna buatan, dan tidak diproses secara modern di dalam pabrik.

2

3

Pilih beras yang tidak mengandung pestisida.



4

Pilih kacang-kacangan yang sudah dikeringkan.



NO

Pilih biji-bijian dalam bentuk aslinya, bukan dalam bentuk minyak.

5

6

Pilih kedelai alami dan organik yang sudah difermentasi, antara lain tempe dan miso.



Pilih minyak yang mengandung lemak sehat untuk memasak dan minyak untuk membumbui, antara lain minyak kelapa, coconut butter, minyak zaitun alami, minyak alpukat, minyak wijen alami, ghee, dan clarified butter.

7

8

Pilih bahan pangan yang tidak mengandung gluten seperti beras, kentang, ubi, jagung, singkong, labu.



Pilih tepung pengganti yang tidak mengandung gluten, misalnya tepung beras, tepung kelapa, tepung singkong, tepung kentang, tepung jagung, polenta, tepung kacang arab, tepung buckwheat, sorghum, sago, teff, carob, tepung quinoa, dan tepung millet.

9

10

Gunakan bumbu segar dan rempah-rempah kering alami.



11

Pilih gula alami dan tidak usah menggunakan gula berlebihan sekali pun menggunakan gula alami, misalnya stevia yang masih berbentuk daun atau pun diproses secara tradisional, madu mentah yang tidak dipasteurisasi, gula kelapa, gula aren, dan kurma alami.



Gunakan susu selain susu sapi, misalnya susu kelapa, susu kambing, dan susu kacang-kacangan (*plant base milk*). Bila mengonsumsi susu sapi, pilih susu dari sapi yang ditenak dengan pakan alami (*rumput*) dan tidak dipasteurisasi.

12

13

Gunakan garam laut alami.



Gunakan bumbu yang dibuat dari bahan alami yang baik untuk kesehatan dan tidak ditambahkan dengan berbagai zat kimia, misalnya *Liquid Coconut Amino*, kecap ikan, saus tamari, dan kecap manis kelapa atau sorghum.

14

Ingat! Pilih bahan pangan sehat sesuai

kemampuan ekonomi. Tidak perlu memaksakan diri membeli bahan-bahan impor yang mahal. Bahan pangan sehat terbaik adalah bahan pangan alami lokal. Tumbuh di dekat tempat kita tinggal dan tidak memakan banyak waktu serta tidak menempuh jarak yang terlalu jauh dari tempat bahan pangan berasal sampai akhirnya tiba di rumah kita.

Lalu ingat juga, olah dan masak bahan pangan alami dengan benar.

Jangan sampai kandungan nutrisi dalam bahan pangan alami kita rusak sendiri akibat cara pengolahan yang salah. Pilih alat masak yang benar sesuai kemampuan ekonomi. Pelajari cara-cara sederhana pengolahan berbagai jenis bahan pangan agar kita bisa meminimalisasi kesalahan. Pelajari efek-efek negatif yang akan timbul pada bahan pangan alami bila kita mengolah atau menggunakannya dengan salah, misalnya: apa efek yang ditimbulkan pada bahan pangan bila kita menggoreng bahan pangan dengan banyak minyak, apa efek yang ditimbulkan pada minyak sehat bila kita menggunakannya untuk memasak berulang kali, apa efek yang ditimbulkan bila kita memanaskan ulang sayuran, apa efek yang ditimbulkan bila kita merebus sayuran terlalu lama, efek apa yang ditimbulkan bila kita memanaskan kentang, dan lain sebagainya.

Tapi ingat, jangan terobsesi pada kesehatan, masak dan makan sehat.

Takut berlebihan alias paranoid, malah akan membuat kita kesulitan masak dan makan sehat. Serba takut. Serba khawatir. Malah stres.

Wajar-wajar saja!

Orang yang ketakutan berlebihan tentang makan dan masak sehat biasanya memiliki ketakutan yang berlebihan tentang kesehatan. Kondisi mental ini disebut dengan istilah **hypochondria**, atau “health anxiety”, yaitu kekhawatiran berlebihan bahwa diri kita mengidap penyakit mematikan sehingga setiap saat memonitor kesehatannya sendiri secara berlebihan. Sedikit saja ada rasa pusing atau sakit, langsung diserang panik dan merasa stres karena merasa penyakit kronis sedang menyerang. Bedakan kesadaran tentang kesehatan yang wajar dengan kegelisahan berlebihan terhadap kesehatan diri sendiri. Mengenali diri sendiri sangat perlu. Tapi, jangan berimajinasi berlebihan. Sedangkan orang yang memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap memasak disebut dengan istilah **mageirocophobia**. Biasanya mereka takut memasak makanan dengan cara salah sehingga merusak makanan dan membuat diri atau orang lain sakit bila memakan makanan rusak yang dimasaknya.

Sebelum kita masuk ke resep-resep minuman dan makanan sehat rumahan yang sederhana, yuk kita ulas sedikit berbagai bahan dan bumbu dasar yang perlu kita miliki di dapur agar bisa memasak sehat.

1

Sediakanlah minyak sehat untuk memasak sehat, antara lain:

Minyak Kelapa



Virgin Coconut Oil (VCO) dan minyak goreng kelapa, keduanya sama-sama berasal dari ekstrak lemak daging kelapa. Serupa tapi tidak sama. VCO dibuat dengan metode cold pressed (tanpa dipanaskan) sehingga lebih terjaga kualitasnya dan membuatnya bisa langsung dikonsumsi dan bisa diaplikasikan ke kulit untuk perawatan kulit. Sedangkan minyak goreng kelapa adalah minyak kelapa yang khusus dibuat untuk memasak. Harga minyak goreng kelapa lebih murah dibandingkan harga VCO karena proses pembuatannya tidak serumit VCO. Apakah boleh menggunakan VCO untuk memasak? Boleh saja, tapi memasak dengan VCO artinya menggunakan VCO dalam jumlah yang lebih banyak. Padahal harganya tidak murah. Akibatnya, masak sehat pun terasa mahal. Kalau dari segi biaya, memasak dengan menggunakan minyak

goreng kelapa lebih murah dibandingkan memasak dengan VCO. Di Indonesia tersedia banyak pilihan minyak goreng kelapa. Ada berbagai macam merek. Ada yang aromanya tajam, adanya aromanya lebih lembut. Minyak kelapa, baik VCO maupun minyak goreng kelapa, adalah salah satu minyak paling sehat. Di dalamnya

Coconut Butter



Dibuat dari daging kelapa parut kering yang dihaluskan sampai keluar minyaknya. Teksturnya lembut dan rasanya manis alami. Selain sehat untuk dikonsumsi karena kaya nutrisi dan menurut para ahli dapat membantu meningkatkan metabolisme, coconut butter juga dapat digunakan untuk merawat kulit dan rambut, yaitu sebagai pelembap alami. Bagaimana cara mengonsumsi coconut butter? Bisa digunakan sebagai pengganti mentega atau margarin untuk memasak.

Minyak Zaitun Alami



Minyak yang dibuat dari ekstrak buah zaitun. Hati-hati dengan minyak zaitun proses yang banyak dijual di pasaran, yaitu minyak zaitun buatan pabrik yang bahan dasarnya tidak murni menggunakan minyak zaitun, melainkan dicampur dengan minyak nabati yang tidak baik untuk kesehatan serta ditambahkan perasa, pengharum, serta pewarna agar menyerupai minyak zaitun alami. Dan ingat, jangan digunakan untuk memasak dengan suhu tinggi karena merusak kandungan lemaknya dan menciptakan radikal bebas yang berbahaya bagi kesehatan.

terdapat kandungan *lauric acid* yang fungsinya adalah sebagai antimikroba, antivirus, dan antifungal alami. Selain itu, minyak kelapa juga merupakan minyak yang tahan dan tidak rusak pada suhu tinggi sehingga aman untuk digunakan memasak berbagai makanan dan membuat makanan menjadi lebih sehat.



Minyak Alpukat

Minyak yang dibuat dari proses ekstraksi buah alpukat. Minyak ini disebut kaya vitamin E, lemak sehat yang dibutuhkan tubuh, dan antioksidan. Sangat pas untuk dikonsumsi sebagai bumbu salad (*salad dressing*). Minyak ini juga bisa membantu menjaga kesehatan rambut dan kulit.



Minyak Wijen

Dibuat dengan metode *cold pressed* alias tidak dipanaskan yang disebut mengandung banyak gizi yang baik untuk kesehatan.



Ghee & Clarified Butter atau Minyak Samin

Mentega alami dari lemak hewan yang dimurnikan. Biasanya dibuat dari lemak sapi, kerbau, kambing, dan unta. Jenis lemak sehat ini banyak digunakan di India, Timur Tengah, dan Afrika.



Tips menyimpan dan menggunakan minyak sehat



Simpanlah minyak di tempat yang sejuk dan tidak terkena cahaya agar kandungan nutrisi dalam minyak tidak rusak.



Gunakan minyak secukupnya saja. Hindari menggoreng makanan dengan cara direndam dalam banyak minyak (deep fry). Selain membuang-buang minyak sehat yang tidak murah harganya, juga merusak kandungan nutrisi dalam bahan pangan alami.



Pastikan minyak telah panas pada saat memasukkan bahan pangan ke dalamnya agar bahan pangan tidak dimasak terlalu lama. Tapi ingat, jangan sampai minyak terlalu panas (mengeluarkan asap) pada saat memanaskan karena merusak kandungan nutrisi minyak.



Jangan gunakan minyak bekas memasak berkali-kali. **Catat:** bila kita memasak makanan sehat dengan jumlah minyak secukupnya saja maka kita tidak akan mendapatkan minyak bekas.



2

Bumbu-bumbu dasar ini dapat membuat memasak makanan sehat lebih mudah dan makanan sehat yang dihasilkan terasa enak.

Liquid Coconut Amino



Bumbu yang dapat digunakan sebagai pengganti kecap asin yang dibuat dari kedelai yang berasal dari bibit pangan rekayasa dan sering kali ditambahkan dengan zat perasa. Rasa manis pada *liquid coconut amino* berasal dari kelapa, sedangkan rasa asinnya berasal dari garam laut alami. Bumbu ini bebas GMO, bebas gluten, bebas kedelai, dan bebas zat-zat kimia yang merugikan kesehatan.

Kecap Ikan



Bumbu masak yang dibuat dari ikan dan organ-organ ikan yang difermentasi. Rasanya kuat, demikian pula dengan baunya. Bumbu ini adalah bumbu dasar yang banyak dipakai di dalam masakan tradisional Thailand, Laos, dan Vietnam. Selain memberi rasa lezat pada makanan, bumbu ini juga mengandung berbagai vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan, termasuk kesehatan hormon tyroid.

Saus Tamari



Walaupun sama-sama dibuat dari kedelai, saus tamari adalah pilihan yang lebih sehat dibandingkan kecap asin biasa. Saus tamari dibuat dari kedelai yang difermentasi dan sama sekali tidak mengandung gluten. Sedangkan kecap asin umumnya masih dicampur dengan gandum sehingga mengandung gluten. Saus tamari banyak digunakan dalam masakan tradisional Jepang dan teksturnya lebih kental bila dibandingkan dengan kecap asin biasa yang banyak digunakan dalam makanan Indonesia dan makanan Cina. Saus tamari juga mengandung berbagai vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi kesehatan.

Kecap Manis dari Sorghum atau Kelapa



Bagi yang suka kecap manis, pilihan kecap manis dari kelapa atau sorghum bisa digunakan sebagai pengganti kecap manis biasa yang dibuat dari kedelai yang berasal dari bibit pangan yang direkayasa dan gula proses. Kecap manis dari sorghum dan kelapa lebih sehat karena bebas gluten dan bebas kedelai. Selain itu, fruktosa di dalam gula kelapa dan gula sorghum juga dilepas secara lebih perlahan di dalam darah sehingga lebih ramah untuk insulin kita.



Garam alami

Garam laut (sea salt) dan garam merah jambu Himayala (*Hilamayan Pink Salt*). Garam laut alias sea salt adalah garam yang dihasilkan melalui penguapan air laut atau air danau yang asin. Garam jenis ini tidak banyak diolah. Kandungan mineral di dalamnya sangat tergantung pada sumber air laut atau air danau asin yang digunakan untuk membuat garam. Sungguh sayang laut dan danau kita sekarang banyak yang tercemar. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap garam laut yang dihasilkan. Jadi, kita harus lebih selektif memilih garam laut untuk dikonsumsi. Sedangkan garam merah jambu Himalaya alias *Himalayan Pink Salt* adalah garam kristal yang berasal dari tambang garam 5.000 kaki di bawah pegunungan Himalaya. Garam ini memiliki kandungan nutrisi yang amat banyak dan sangat baik untuk kesehatan kita. Warna merah jambu pada garam yang dinyatakan 99% murni ini sebenarnya menunjukkan kandungan mineralnya, yaitu natrium klorida alami yang sangat penting bagi kesehatan kita, antara lain: menjaga jumlah cairan dalam tubuh, menjaga suhu tubuh, senyawa antioksidan alami, menyeimbangkan pH tubuh, menjaga kesehatan jantung, menyeimbangkan gula darah, dan banyak lagi manfaat lainnya. Tapi ingat, walaupun sehat, konsumsi garam tetap tidak perlu berlebihan.

Pahami Garam Mana yang Sehat dan Mana yang Tidak.

Garam sebenarnya bukan hanya sekadar penambah rasa asin pada makanan. Bahan pangan ini sangat dibutuhkan oleh manusia karena merupakan sumber natrium. Namun, di zaman modern di mana berbagai bahan pangan sudah dibuat versi "modernnya" oleh manusia, kita harus pintar memilih dan mengonsumsi garam.

Jenis garam yang banyak dipakai sekarang adalah garam proses atau dikenal juga dengan nama garam dapur atau garam beryodium. Selain banyak digunakan untuk memasak di rumah, garam ini juga banyak digunakan oleh restoran, terutama restoran makanan cepat saji dan digunakan di dalam makanan kemasan (makanan proses). Garam jenis ini sebaiknya dihindari karena tidak baik untuk kesehatan kita. Mengapa? Garam jenis ini minim nutrisi karena proses pencucian dan pengeringannya menghilangkan kandungan mineral di dalamnya. Dan, garam ini juga melewati proses pemutihan menggunakan zat kimia serta penambahan berbagai zat kimia seperti iodine, klorin, aluminium, dan pewarna buatan yang bila masuk ke dalam tubuh kita dalam jangka panjang akan mengakumulasi dan membentuk radikal bebas alias zat karsinogen yang menyebabkan kerusakan sel alias menyebabkan kanker.

Merica atau Lada

Manfaatnya luar biasa. Namun sayang, banyak orang yang malah menjauhi merica karena percaya mitos bahwa merica merusak pencernaan. Padahal, merica hitam dan merica putih, keduanya sama-sama berasal dari tanaman *Piper Nigrum* dan keduanya sama-sama mengandung *piperine* yang menurut penelitian para ahli terbukti membantu menjaga kesehatan dan meningkatkan daya kerja pencernaan kita, antara lain meningkatkan produksi air liur yang sangat penting dalam proses awal pencernaan serta meningkatkan produksi enzim pencernaan. Keduanya juga kaya antioksidan dan mampu membantu mengurangi inflamasi. Perbedaannya adalah pada warna, rasa, dan daya tahan penyimpanan. Merica putih menjadi putih warnanya karena kulit luar yang berwarna kehitaman sudah dibuang. Rasanya lebih “lembut” dibandingkan merica hitam. Namun merica putih lebih cepat rusak dan rasanya lebih cepat hilang dibandingkan merica hitam. Gunakan merica untuk memasak bersama bumbu-bumbu dan rempah-rempah alami lainnya untuk memperkaya rasa makanan dan membuat makanan semakin bernutrisi.



**MSG alami yang
terdapat di dalam
bahan pangan alami.**

Yuk, belajar tentang berbagai MSG, vetsin, dan penyedap alternatif!

Menurut informasi yang aku pelajari, MSG alias Monosodium Glutamat atau Mononatrium Glutamat, sebenarnya terdapat secara alami di dalam berbagai bahan pangan alami. MSG sebenarnya adalah garam natrium dari asam glutamat yang merupakan salah satu asam amino non-esensial yang terbentuk secara alami di dalam bahan pangan alami. Glutamat memberi rasa “umami” pada makanan alias rasa gurih yang membuat makanan terasa lezat dan nikmat. Rasa umami alias gurih adalah bagian dari lima rasa dasar makanan yang terdiri dari manis, asam, asin, pahit, dan gurih.

Jadi, rasa umami atau gurih pada makanan sebenarnya bisa kita dapatkan dari berbagai bahan pangan alami yang mengandung MSG alami, antara lain: tomat, jamur, kerang, ikan, udang, kecap ikan, rumput laut, bawang putih, dan lain sebagainya. Sayang, manusia modern kini lebih akrab dengan MSG buatan, alias artificial MSG. Apa yang dimaksud dengan MSG buatan? Sederhana saja kok, MSG buatan adalah MSG buatan pabrik yang dijual dalam bentuk butiran putih halus. Di Indonesia dikenal dengan istilah vetsin dan micin.

Sama dengan garam, kita harus membedakan antara garam proses dengan garam alami. MSG pun demikian.

Kita harus membedakan MSG buatan dengan MSG alami. Keduanya memiliki kandungan zat yang berbeda sehingga efeknya terhadap tubuh dan kesehatan kita pun berbeda. MSG buatan disebut para ahli memiliki banyak efek negatif pada kesehatan, sedangkan MSG alami dalam makanan alami justru disebutkan para ahli tidak hanya membuat makanan terasa nikmat, tapi juga memberi manfaat bagi pencernaan.

Belakangan banyak informasi yang menyatakan bahwa MSG baik untuk kesehatan. Jangan sekadar terbawa. Yang dimaksud adalah MSG alami dalam makanan alami. Bukan MSG buatan. Ingat prinsip dasar pola makan **Eating Clean**: makanan sehat terbaik adalah bahan pangan alami yang mengandung berbagai vitamin dan mineral alami yang baik untuk kesehatan tubuh dan mental kita, termasuk MSG alami.

Di mana MSG buatan berada?

MSG buatan yang rasanya sangat “kuat” banyak dipakai dalam makanan proses, makanan kemasan, restoran, dan juga banyak kita pakai di rumah. Coba bayangkan, berapa banyak orang di Indonesia yang memasak ikan dengan menggunakan vetsin sebagai penyedap? Padahal ikan sendiri memiliki MSG alami yang membuat ikan terasa “umami”.

Bagaimana dengan penyedap alternatif?

Sekarang banyak dijual penyedap masakan pengganti vetsin dari berbagai bahan pangan, seperti jamur misalnya.

Aku pribadi selalu berpegang pada prinsip yang diajarkan oleh pola makan **Eating Clean**, yaitu: makanan sehat terbaik adalah bahan pangan alami yang bentuknya masih mendekati bentuk aslinya di alam alias tidak diproses terlalu banyak sehingga mengubah bentuk, rasa, serta kandungan nutrisinya. Jadi, aku pribadi memilih untuk mengonsumsi jamur dalam bentuk aslinya, bukan dalam bentuk bubuk penyedap.

Waspada membeli bubuk penyedap sekali pun di-klaim terbuat dari bahan pangan alami sehat. Baca baik-baik keterangan bahan pada kemasan. Waspada kandungan minyak sintesis, gluten, kedelai, dan bahan lainnya yang tidak baik untuk kesehatan. Sering kali bahan-bahan ini dicampurkan pada proses pembuatan.

Cuka apel, cuka aren, dan cuka beras merah

Yuk, belajar manfaat Cuka Apel, Cuka Aren, dan Cuka Beras Merah bagi kesehatan!

Berdasarkan berbagai informasi yang aku baca, cuka apel atau yang disebut juga apple cider vinegar, punya segudang manfaat untuk kesehatan kita, antara lain: membantu menjaga kesehatan pencernaan, membantu menurunkan kolesterol, membantu proses detoksifikasi alami tubuh, menjaga kadar pH dalam tubuh, membantu menurunkan kadar gula dalam darah, membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi inflamasi, membantu menjaga kesehatan kulit, dan banyak lagi.

Cara mengonsumsinya yang paling mudah adalah dengan dicampur air hangat dan diminum di pagi hari.

Indonesia punya banyak cuka apel buatan lokal yang dibuat dari apel dalam negeri. Tidak perlu membuang uang membeli cuka apel impor. Ingat, prinsip utama **Eating Clean**; "Makanan sehat terbaik adalah makanan alami lokal yang berasal di daerah tempat kita tinggal". Jadi, kalau mau mengonsumsi cuka apel, pilih yang buatan dalam negeri saja. Buatan Malang atau Bali misalnya.

Sedangkan cuka aren adalah cuka alami yang berasal dari buah aren. Cuka ini lebih "ramah" bagi pencernaan



dan enak digunakan untuk memasak, misalnya untuk membuat bumbu asinan sayur.

Dan terakhir, cuka beras merah. Cuka ini adalah cuka yang berasal dari beras merah yang difermentasi. Penelitian menyebutkan bahwa cuka ini punya banyak manfaat kesehatan, antara lain dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, membantu menjaga kesehatan pencernaan dan gerakan usus, merangsang metabolisme, sampai membantu mengencangkan kulit bila dioleskan secara langsung pada kulit dengan teratur. Bagaimana cara mengonsumsinya? Bisa dengan cara dimasukkan sebagai bumbu masakan, atau dicampur ke dalam salad, atau diminum dengan cara dicampur dengan air hangat.

Ingat selalu kunci dari memasak makanan sehat:

1 *Bahan pangan sehat. Pilih organik bila memungkinkan. Berikut beberapa alasan mengapa organik adalah pilihan terbaik.*

- Mengonsumsi bahan pangan organik artinya mengurangi paparan pestisida, logam berat, obat-obatan (termasuk antibiotik) dan bahan-bahan kimia yang berbahaya bagi kesehatan. Selain itu, bahan pangan organik memiliki kandungan nutrisi yang sangat tinggi dibandingkan sayuran konvensional.
- Hewan yang ditanak secara organik atau hewan yang hidup liar di alam. Hewan yang ditanak secara organik artinya hidup di alam yang alami, mengonsumsi bahan pangan alami mereka, tidak dijejali suntikan hormon serta obat-obatan, tidak terpapar bahan kimia yang berbahaya bagi mereka dan tentunya bagi manusia yang mengonsumsi daging mereka pada akhirnya, dan diperlakukan dengan baik.
- Pertanian dan peternakan organik lebih ramah lingkungan, tidak menimbulkan pencemaran air, udara, maupun tanah.
- Pertanian dan peternakan organik menjaga kelestarian lingkungan, tidak hanya tanah, air, dan udara, tapi termasuk pula seluruh makhluk hidup yang ada di dalamnya, antara lain kupu-kupu, burung, lebah, dan lain sebagainya.

- 2 “Keep it simple”, alias sederhanakan menu, sederhanakan resep, sederhanakan bahan.
- 3 Jangan lupa untuk selalu mencicipi masakan pada saat memasak! Tambahkan garam atau bumbu bila perlu. Makanan sehat tidak hambar rasanya. Lepaskan ketergantungan memasak pada vetsin alias MSG buatan, kaldu sapi bubuk buatan pabrik yang sebenarnya juga mengandung MSG buatan, gula pasir, atau pun kecap manis buatan pabrik yang dibuat dari kedelai yang berasal dari bibit yang direkayasa secara genetik dan gula proses. Walaupun sederhana, rasa enak pada makanan sehat bisa tetap kita hadirkan dengan bantuan berbagai bumbu alami.

**“Home cooking has to be easy,
fast, and delicious.”**

- Gordon Ramsey (Well-known chef) -





*Resep
Minuman*



Jus Hijau

BAHAN

½ gelas takar	kale, cuci bersih
½ gelas takar	pakcoy, cuci dan sobek-sobek
1 buah	nanas, kupas, cuci, dan potong-potong
½ buah	mentimun, cuci dan potong- potong
1 cm	jahe, kupas dan cuci
½ buah	jeruk nipis, buang kulitnya
½ gelas takar	daun mint, petik daunnya dan cuci
250 ml	air kelapa muda
Garam laut secukupnya	

CARA MEMBUAT

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Bila ingin tekstur lebih encer, tambahkan sedikit air.
2. Segera konsumsi.

Jus Nanas Kefir

BAHAN

1 gelas takar	nanas, kupas, cuci, dan potong-potong
1 cm	jahe, kupas dan cuci
200 ml	air kefir (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
1 batang kecil	kayu manis kering

CARA MEMBUAT

1. Masukkan nanas, jahe, dan air kefir ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Bila ingin tekstur lebih encer, tambahkan sedikit air. Masukkan kayu manis setelah dituang ke dalam gelas.
2. Segera konsumsi.



Mengapa mengonsumsi minuman kefir?

Minuman kefir adalah minuman yang difermentasi, kaya kandungan ragi alami dan bakteri sehat. Ada yang bisa dibuat dari susu, antara lain susu sapi, susu kambing, dan susu unta. Ada juga yang dibuat dari air, air kelapa, dan jus buah. Disebut juga sebagai minuman probiotik. Minuman ini dikenal di berbagai negara di dunia, namun dengan berbagai nama yang berbeda, seperti Jepang, Meksiko, Jerman, Italia, Perancis, dan banyak lagi.

Apa bedanya susu kefir dan air kefir?

Susu kefir adalah minuman probiotik yang dibuat dengan bantuan kultur kefir grains. Susu kefir mirip dengan yogurt namun teksturnya lebih encer dan ternyata manfaatnya lebih baik daripada yogurt. Mengapa? Kefir disebutkan mengandung beberapa jenis bakteri baik yang biasanya tidak terkandung dalam yogurt. Dan selain itu,

bakteri baik dalam yogurt dikatakan akan bertahan dalam pencernaan kita selama sehari, sedangkan bakteri baik dalam kefir dapat bertahan lebih lama dalam tubuh.

Air kefir adalah minuman fermentasi yang dibuat dari air gula atau jus buah yang difermentasi dengan menggunakan kultur kristal alga Jepang, yaitu penghasil air kefir yang berasal dari pegunungan Kaukasus yang menurut penelitian para ahli memiliki banyak khasiat, antara lain: menjaga kesehatan pencernaan, memperkuat sistem kekebalan tubuh, melancarkan peredaran darah, membantu mengatasi asma, menurunkan kolesterol jahat, dan banyak lagi. Namun manfaat yang paling utama yang disebut oleh para ahli adalah membantu menyehatkan usus.

Proses fermentasi mengubah laktosa di dalam susu atau gula di dalam air menjadi berbagai zat baru yang memiliki khasiat untuk kesehatan, terutama menambah jumlah bakteri baik di dalam pencernaan kita yang di zaman modern sekarang ini sering kali jumlahnya menjadi sangat berkurang akibat pola makan yang salah dan stres.



Jus Kelapa Nanas

BAHAN

200 ml	air kelapa muda dengan dagingnya
1 gelas takar	nanas, kupas, cuci dan potong-potong
1 cm	jahe, kupas dan cuci
1 buah	jeruk lemon

CARA MEMBUAT

1. Taruh daging kelapa muda di dalam gelas.
2. Masukkan air kelapa, nanas, dan jahe dan ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Bila ingin tekstur lebih encer, tambahkan sedikit air.
3. Tuang ke dalam gelas berisi daging kelapa muda hingga $\frac{3}{4}$ gelas terisi. Tambahkan es batu. Tambahkan perasan air jeruk lemon dan irisan jeruk lemon.
4. Segera konsumsi.



Apa beda jus dengan smoothie?

Keduanya boleh jadi terlihat sama, tapi sebenarnya punya beberapa perbedaan.

Perbedaan yang paling mendasar adalah teksturnya. Walaupun sama-sama diblender, tekstur jus biasanya lebih encer karena hanya dicampur air atau es batu, sedangkan smoothie biasanya lebih kental karena dicampur dengan yogurt alami, susu (pilih susu kambing, susu kelapa, atau susu kacang-kacangan), daging kelapa, atau spirulina. Karena teksturnya yang lebih kental dan tambahan bahan yang digunakan untuk menciptakan kekentalan, smoothie biasanya membuat kenyang lebih lama.



Smoothie Alpukat

BAHAN

- 1 buah pisang ambon
- ½ buah alpukat matang, buang biji dan kerok dagingnya
- ½ gelas takar daun bayam baby, cuci
- 1 gelas takar susu almond tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- ¾ gelas takar air kelapa muda

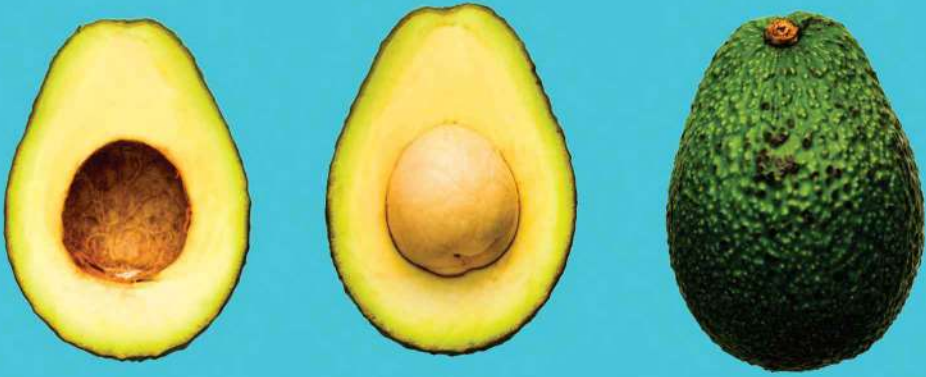
CARA MEMBUAT

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Bila ingin tekstur lebih encer, tambahkan sedikit air.
2. Segera konsumsi.

Mengapa mengonsumsi alpukat?

Alpukat adalah salah satu makanan sehat yang berlimpah di Indonesia. Jenisnya beraneka ragam dan harganya pun terjangkau. Buah ini kaya serat, vitamin K yang baik untuk kesehatan tulang, vitamin E dan C yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan kulit, dan yang paling utama mengandung lemak sehat yang sangat baik untuk kesehatan pencernaan, hormon, tubuh, dan otak.

Mitos yang mengatakan alpukat membuat gemuk itu harus mulai dikikis! Lemak di dalam alpukat adalah lemak sehat dan



kandungan gula di dalam alpukat juga tidak banyak. Kebiasaan manusia modern mengonsumsi alpukat bersama (susu) kental manis, gula, dan siruplah yang salah! Bukan alpukat yang harus ditakuti, melainkan (susu) kental manis, gula, serta siruplah yang seharusnya kita takuti karena justru ketiga bahan pangan inilah yang menimbulkan kegemukan serta lama-kelamaan akan merusak kesehatan kita.

Nikmati alpukat dengan berbagai cara. Dimakan polos sebagai camilan, dicampur ke dalam salad, dijadikan saus salad atauocolan sayuran, dijadikan smoothie, dan dijadikan puding atau moose. Bahan pangan ini mudah dan menyenangkan untuk diolah.

Tips menyimpan alpukat: simpan alpukat di luar lemari es dan konsumsi alpukat paling lama 2 hari setelah matang. Jangan simpan alpukat terlalu dekat dengan pisang karena pisang mengeluarkan zat yang membuat buah cepat matang dan paparan zat ini akan membuat alpukat matang dengan sangat cepat. Alpukat matang dapat disimpan di dalam lemari es selama 1-2 hari untuk menghambat pembusukan, tapi sebaiknya tetap segera dikonsumsi. Alpukat yang sudah dipotong akan cepat berubah warna menjadi cokelat (teroksidasi). Untuk memperlambat hal ini, simpan alpukat yang sudah dipotong masih bersama kulit dan bijinya.

Susu Kelapa

BAHAN

1 gelas takar	kelapa tua parut
1 gelas takar	air kelapa muda
1 sdt	ekstrak vanilla
2 buah	kurma, cincang kasar
Garam laut secukupnya	



CARA MEMBUAT

1. Campur kelapa parut dengan 8 gelas takar air matang, simpan di dalam lemari es selama 1 malam.
2. Keluarkan rendaman kelapa keesokan hari. Saring dan buang air rendaman.
3. Masukkan kelapa ke dalam blender. Tambahkan air kelapa muda, vanilla, kurma, dan garam. Aduk hingga semua tercampur rata.
4. Tuang campuran kelapa ke saringan dan saring menggunakan sendok ke dalam sebuah mangkuk ukuran sedang.
5. Simpan susu kelapa di dalam botol kaca bertutup. Simpan dalam lemari es. Susu kelapa bisa bertahan hingga 4 hari bila disimpan di dalam lemari es.



Memasaklah dengan susu kelapa!

Susu kelapa dapat digunakan untuk membuat berbagai makanan sehat, antara lain:

- ✓ Gunakan susu kelapa sebagai pengganti susu sapi untuk membuat kue dari bahan tepung yang tidak menggunakan gluten.
- ✓ Gunakan susu kelapa sebagai pengganti susu sapi untuk membuat pancake dari bahan tepung yang tidak mengandung gluten.
- ✓ Gunakan susu kelapa untuk membuat sendiri yogurt alami.
- ✓ Gunakan susu kelapa untuk menggantikan susu sapi yang biasa dicampurkan ke dalam kopi atau teh.
- ✓ Gunakan susu kelapa untuk menggantikan susu sapi yang biasa digunakan untuk membuat minuman smoothie atau es krim.
- ✓ Gunakan susu kelapa untuk membuat puding atau makanan kecil lainnya.





Resep Panna Cotta Kelapa

Panna Cotta adalah sejenis puding yang berasal dari Italia. Walaupun resepnya sederhana, makanan ini biasanya dibuat dengan menggunakan susu sapi dan gula putih. Resep berikut ini tidak menggunakan susu sapi, melainkan susu kelapa. Serta tidak pula menggunakan gula putih, melainkan menggunakan gula kelapa yang pelepasannya di dalam darah lebih perlahan. Serta jumlah gula kelapa yang digunakan di dalam resep ini pun tidak terlalu banyak karena susu kelapa sudah cukup manis karena mengandung gula alami yang ada di dalam air kelapa serta kurma alami yang digunakan pada saat membuat susu kelapa.

Ini dia resepnya:

Panaskan 800 ml susu kelapa segar di dalam panci ukuran kecil dengan api kecil. Panaskan hingga susu kelapa panas namun tidak sampai mendidih. Di dalam wadah terpisah, campur $1\frac{1}{2}$ sdm gelatin dan 1 gelas takar air panas. Aduk hingga gelatin larut, lalu tambahkan susu kelapa, $\frac{1}{4}$ gelas takar gula kelapa atau madu alami yang tidak dipasteurisasi dan sedikit ekstrak vanila. Masak dengan api kecil. Aduk perlahan hingga gula larut. Setelah gula larut, angkat dan tuang ke dalam 4 buah mangkuk kaca ukuran kecil. Dinginkan selama 3-4 jam.

Smoothie Kelapa

BAHAN

- 1 buah** pisang ambon
½ gelas takar nanas, kupas, cuci,
dan potong-potong
¼ gelas takar yogurt kelapa alami
tanpa gula (bisa dibeli
di supermarket atau
toko makanan sehat)
¼ gelas takar susu kelapa segar

CARA MEMBUAT

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Bila ingin tekstur lebih encer, tambahkan sedikit air.
2. Segera konsumsi.

Mengapa mengonsumsi kelapa?

Pohon kelapa dikenal dengan istilah "Tree of Life", alias pohon kehidupan. Manfaatnya luar biasa. Dari mulai batang, daun, air, daging, getah sampai batoknya. Semua dapat digunakan. Sebagai bahan pangan, kelapa adalah salah satu bahan pangan yang amat banyak manfaatnya. Air kelapa, minyak kelapa, daging kelapa, susu kelapa dan santan semuanya sangat bermanfaat bagi kesehatan kita. Salah satu manfaat utama kelapa dan semua makanan yang terbuat dari kelapa adalah membantu mereparasi pencernaan. Selain itu, banyak ahli yang menyebutkan bahwa kelapa, yang mengandung lemak sehat, dapat membantu meningkatkan kolesterol baik, membantu menjaga keseimbangan hormon insulin karena gula di dalam

kelapa diserap oleh darah secara perlahan, meningkatkan metabolisme, meningkatkan energi karena merupakan sumber energi yang mudah diolah oleh tubuh, membantu menjaga keseimbangan hormon, dan tentunya memberi tubuh asupan berbagai mineral dan vitamin.

Air kelapa muda atau kelapa hijau adalah pilihan minuman alami yang tidak hanya menyegarkan, tapi juga kaya nutrisi. Di dalamnya terdapat berbagai mineral yang dapat membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, yaitu: potasium, kalsium, sodium, magnesium. Air kelapa muda atau kelapa hijau juga disebut memiliki antioksidan. Rasa manis dalam air kelapa berasal dari glukosa dan fruktosa. Namun kandungan gula dalam air kelapa tetap lebih rendah dibandingkan gula dalam minuman-minuman kemasan buatan pabrik. Dan tentunya gula di dalam air kelapa adalah gula alami. Kandungan gula dalam air kelapa adalah sekitar 4 - 6 gram. Jadi ingat, jangan berlebihan. Dan pilih yang alami, bukan air kelapa kemasan yang bahan dasarnya adalah gula, air, dan perasa kelapa buatan. Dibandingkan minuman energi buatan pabrik, lebih baik minum air kelapa muda atau kelapa hijau alami pada saat kita kepanasan, lelah, atau setelah berolahraga.

Untuk penggemar yogurt, **yogurt alami yang dibuat dari susu kelapa adalah pilihan yogurt** yang lebih sehat dibandingkan yogurt yang dibuat dari susu sapi, baik yang alami maupun yogurt proses yang dibuat oleh pabrik. Mengapa? Salah satu alasan utamanya adalah karena di dalam yogurt kelapa tidak terdapat laktosa ataupun casein, yang terdapat di dalam susu sapi.



Tapi ingat, pilih yogurt kelapa alami yang benar dibuat dengan cara difermentasi menggunakan bakteri baik untuk dikonsumsi, bukan yogurt kelapa buatan pabrik yang tidak difermentasi dengan bakteri baik dan malah mengandung gula proses serta zat perasa yang terbuat dari bahan kimia.

Selain dikonsumsi langsung, yogurt kelapa alami juga bisa dipakai memasak, yaitu untuk membuat ayam lebih empuk. Selain yogurt kelapa, air kelapa pun bisa digunakan untuk membuat daging ayam lebih empuk. Caranya? Bila menggunakan yogurt kelapa, balurkan yogurt pada daging ayam hingga rata dan simpan di lemari es selama 2 jam. Bila menggunakan air kelapa, rebus ayam dalam air kelapa hingga empuk. Selain daging ayam menjadi lebih empuk, yogurt dan air kelapa juga menambah rasa pada daging ayam.

Gula kelapa yaitu gula yang dibuat dari getah pohon kelapa dan sering pula disebut sebagai gula aren, juga merupakan pilihan gula yang lebih bijak karena bukan merupakan gula proses seperti gula pasir yang putih warnanya. Gula kelapa tidak dibuat melalui proses kimiawi apa pun dan tidak mengandung bahan pengawet atau perasa buatan. Selain itu, menurut para ahli, di dalam gula kelapa terdapat serat inulin yang memperlambat penyerapan gula di dalam darah sehingga membantu menjaga kadar gula dalam darah tidak naik secara tajam dalam waktu cepat. Selain itu, gula kelapa juga mengandung vitamin dan mineral seperti zat besi dan zink. Dan, menurut para ahli, di dalam gula kelapa terdapat zat phytonutrient yang ternyata dapat membantu menurunkan kolesterol dan mengatasi inflamasi.

Tapi ingat selalu prinsip dasar pola makan sehat **Eating Clean**, makanan sehat apa pun jangan dimakan berlebihan. Termasuk gula kelapa. Jangan mentang-mentang gula ini lebih baik dibandingkan gula proses lainnya, lalu kita mengonsumsinya secara berlebihan. Everything in moderation!

Smoothie Pisang Ambon

BAHAN

1 buah	pisang ambon beku
½ gelas takar	es batu
1 gelas takar	susu almond tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
¼ gelas takar	kacang almond yang sudah dikeringkan dan siap makan (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
2 buah	kurma, cincang kasar

CARA MEMBUAT

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut.
2. Sajikan di dalam gelas bersama beberapa iris pisang serta taburan kacang almond cincang.
3. Segera konsumsi.





Mengapa mengonsumsi pisang?

Pisang adalah bahan pangan yang kaya serat, vitamin B6, dan berbagai mineral yang bermanfaat bagi tubuh, khususnya potasium yang diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan jantung, tulang, dan otot. Selain itu, potasium juga dapat membantu mengurangi retensi air sehingga baik dikonsumsi oleh perempuan menjelang haid, perempuan hamil, dan atlet.

Makan pisang yang masih $\frac{1}{2}$ matang ternyata lebih baik untuk kita. Mengapa? Karena pisang yang masih $\frac{1}{2}$ matang tinggi kandungan prebiotiknya dan sebaliknya rendah kadar gulanya.

Pisang dapat diolah menjadi berbagai makanan dengan mudah dan cepat, antara lain: pisang kukus, pisang panggang, smoothie, moose, dan bahkan es krim pisang tanpa susu.

Tips menyimpan pisang: belilah pisang yang masih $\frac{1}{2}$ matang agar tidak cepat busuk. Simpan di suhu ruang atau di luar lemari es. Pisang matang dapat disimpan di bagian pembeku lemari es (freezer) untuk memperlambat pembusukan dan pisang beku dapat digunakan untuk membuat smoothie, pancake, atau kue pisang sehat tanpa tepung yang mengandung gluten. Bagaimana cara menyimpan pisang dalam freezer? Kupas pisang, potong 2, simpan di dalam plastik, tutup rapat, dan simpan. Pisang dapat bertahan selama 1-2 hari. Jangan menyimpan pisang yang belum matang di dalam freezer karena malah akan gagal matang.



Smoothie Pisang Kacang Mete

Resep terinspirasi dari **Nia**
(Komunitas Murid Project Eating Clean)

BAHAN

1 buah	pisang ambon
250 ml	air kelapa muda
50 gr	kacang mete yang sudah dikeringkan dan siap makan (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
1 sdm	Virgin Coconut Oil (opsional)
½ gelas takar	daging kelapa muda
2 sdm	kacang mete, cincang kasar
Beberapa	irisian pisang
Beberapa	butir kismis

CARA MEMBUAT

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut.
2. Sajikan di dalam gelas. Taburkan beberapa irisian pisang, kismis, dan kacang mete cincang sebelum dihidangkan.
3. Segera konsumsi.

Mengapa mengonsumsi kacang mete?

Banyak orang yang menganggap kacang mete sebagai makanan tidak sehat. Bahan pangan yang satu ini sering dituduh sebagai bahan pangan yang mengandung kolesterol jahat. Padahal bahan pangan ini mengandung banyak zat yang diperlukan oleh tubuh kita, antara lain zat besi, zinc, dan magnesium.



Walaupun dalam bahasa Indonesia bahan pangan ini dinamakan “kacang”, bahan pangan ini sebenarnya termasuk dalam golongan biji-bijian, sama dengan pine nut. Kacang mete sebenarnya adalah biji dari buah jambu mete yang rasanya enak sekali namun sayang mulai langka di perkotaan seperti Jakarta.

Kacang mete dapat diolah menjadi berbagai makanan dengan mudah dan cepat, antara lain: mentega kacang mete, susu kacang mete, smoothie, dan dicampur ke dalam berbagai makanan seperti nasi goreng, salad, dan lain sebagainya.

Cara membuat susu kacang mete:

Rendam kacang mete mentah di dalam sebuah mangkuk dengan air dingin selama 1 jam. Buang air rendaman dan tiriskan kacang. Campur $\frac{3}{4}$ gelas takar kacang mete yang sudah direndam dengan $\frac{3}{4}$ gelas takar air matang dalam blender, aduk perlahan hingga lembut.

Smoothie Mangga

Resep dari **Inda Pangemanan**
(Komunitas Murid *Project Eating Clean*)

BAHAN

2 buah	mangga harum manis, kupas, cuci, potong- potong dan bekukan
1 sdm	yogurt kelapa alami tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
1 gelas takar	susu almond tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
1 gelas takar	air kelapa muda
¼ gelas takar	daging kelapa muda
Beberapa	irisian mangga

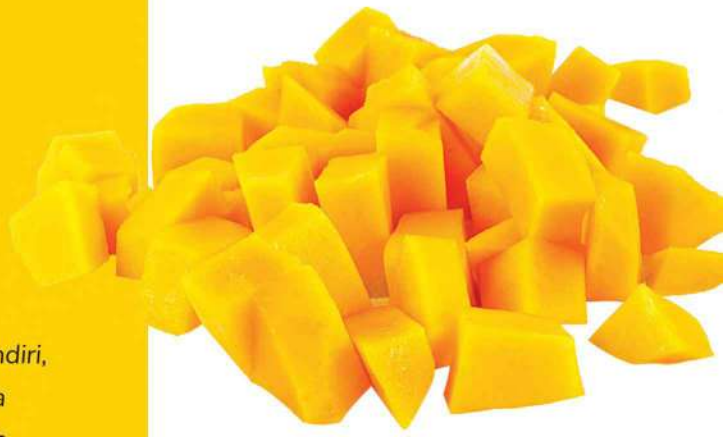
CARA MEMBUAT

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Bila ingin tekstur lebih encer, tambahkan sedikit air.
2. Sajikan di dalam gelas. Taburkan beberapa irisan mangga sebelum dihidangkan.
3. Segera konsumsi.

Kisah Inda:

Istri, ibu 2 anak, trainer olahraga, dan entrepreneur ini berkenalan dengan pola makan sehat **Eating Clean** di tahun 2017 lewat kegiatan book sharing yang digelar di Bintaro. Baginya pola makan ini paling masuk akal untuk dijalani, bukan diet ekstrem untuk sekadar kurus, tapi untuk sehat tubuh dan mental. Belajar pola makan ini mengubah mindset-nya yang salah tentang gaya hidup dan pola makan selama ini. Membuatnya berpikir kritis terhadap makanan dan hidup secara keseluruhan. Menurutnya, kesulitan yang dihadapi pada saat ia mulai mengubah pola makan diri dan keluarga adalah kesulitan mengubah mindset. Namun dengan usaha keras ia berhasil mengubah tidak

hanya mindset dirinya sendiri, tapi juga suami dan kedua anaknya. Bersama mereka mengubah kesulitan menjadi energi positif (motivasi). Setahun lebih Inda dan keluarganya menjalankan pola makan **Eating Clean**. Masalah-masalah kesehatan mereka pelan-pelan berkurang. Dan Inda merasa, ia dan keluarganya menjadi lebih positif serta lebih mau berusaha untuk menjadi orang yang lebih baik. Kini ia menganggap makanan sehat adalah investasi kesehatan dan perempuan yang dulunya tidak pernah memasak ini kini menganggap memasak makanan sehat bagi keluarga merupakan kunci penting dalam menciptakan self love dan self care. Dan ia pun dengan sukacita memasak untuk keluarga setiap hari.



Mengapa mengonsumsi mangga?

Buah yang banyak di Indonesia ini tidak hanya banyak mengandung vitamin, tapi juga tidak terlalu tinggi kandungan gulanya. Tapi selalu ingat, jangan makan buah yang sudah terlalu matang karena kadar gula sudah meningkat, dan jangan makan buah berlebihan.

Makan mangga segar yang dipotong-potong tanpa bumbu tambahan. Masukkan potongan mangga segar ke dalam air sehingga memberi rasa segar pada air. Olah mangga segar menjadi smoothie atau mousse. Atau, olah mangga yang sudah dibekukan menjadi sorbet, es krim tanpa susu sapi yang mudah dibuat dan segar rasanya.

Cara membuat susu almond

Rendam kacang almond semalaman atau dua malam bila ingin tekstur susu lebih lembut. Saring dan keringkan. Campur $\frac{1}{2}$ gelas takar almond, 2 gelas takar air, 1 sdt ekstrak vanilla, 3 buah kurma alami atau 2 sdm madu mentah yang tidak dipasteurisasi, dan sejumput garam laut ke dalam blender dan aduk hingga lembut. Bila ingin hasil lebih encer, tambahkan air. Bila ingin hasil lebih kental, kurangi air. Saring susu almond.

Simpan susu almond di dalam lemari es. Ingat, susu almond tidak tahan lama. Jadi buat secukupnya dan cepat dikonsumsi.

Mengapa mengonsumsi kacang almond? Bahan pangan ini adalah salah satu bahan pangan yang kaya nutrisi, antara lain mengandung lemak sehat, kalsium, magnesium, riboflavin, fosfor, tembaga dan potasium, dan Vitamin E yang merupakan antioksidan yang sangat bermanfaat untuk banyak masalah kesehatan.

Tidak hanya kacang almond yang bisa dibuat menjadi susu yang bernutrisi. Sebenarnya ada banyak tanaman lain yang bisa dibuat menjadi susu, antara lain: kacang polong, kacang makademia, kacang hazelnut, beras merah, beras cokelat, dan flaxseed.

Tips: pilih beras organik untuk membuat susu beras. Sebaiknya hindari susu kedelai karena sebenarnya tubuh kita hanya dapat mencerna kedelai yang sudah difermentasi (baca penjelasannya dalam buku **Panduan Mudah Eating Clean**).



Susu Almond Cokelat

BAHAN

2 gelas takar	kacang almond
2 gelas takar	air
½ gelas takar	bubuk cokelat
	mentah (tanpa
	tambahan gula)
1 sdt	ekstrak vanilla
4 buah	kurma, cincang
	kasar

Garam laut **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Rendam kacang almond semalaman atau dua malam bila ingin tekstur susu lebih lembut.
2. Masukkan kacang almond ke dalam blender. Tambahkan air, bubuk cokelat, vanilla, kurma, dan garam. Aduk hingga lembut.
3. Tuang susu almond ke dalam saringan dan saring menggunakan sendok ke dalam sebuah mangkuk ukuran sedang.
4. Simpan susu almond di dalam botol kaca bertutup. Simpan dalam lemari es. Susu kelapa bisa bertahan hingga 4 hari bila disimpan dalam lemari es.

Pilih cokelat bubuk mentah tanpa gula

Bubuk cokelat mentah, alias raw cocoa powder, sekarang sudah banyak dijual di supermarket atau toko makanan sehat. Bubuk cokelat jenis ini dibuat dengan cara diperas atau ditekan tanpa menggunakan uap atau pemanasan (cold pressed) sehingga kandungan antioksidan dan nutrisinya tetap tinggi.



Teh ala Thai

BAHAN

2 sdm teh hitam (pilih teh organik bila memungkinkan)

1 sdt ekstrak vanila

400 ml susu kelapa segar

Es batu **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Didihkan air. Angkat dan masukkan teh. Aduk perlahan dan diamkan selama 5 menit.
2. Saring teh dan tuang ke dalam wadah ukuran sedang.
3. Masukkan vanila. Aduk rata. Simpan di dalam lemari es selama 2-3 jam.
4. Siapkan es batu di dalam gelas. Tuang teh dingin ke dalam gelas berisi es batu sampai $\frac{3}{4}$ gelas terisi. Tambahkan susu kelapa. Aduk sebelum diminum.

Teh Susu Almond

BAHAN

- 2 sdt** teh hitam (pilih teh organik bila memungkinkan)
- 1 sdt** ekstrak vanila
- 400 ml** susu almond tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- 2 buah** kurma, cincang kasar
- Air **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Didihkan air. Angkat dan masukkan teh. Aduk perlahan dan diamkan selama 5 menit.
2. Saring teh dan tuang ke dalam wadah ukuran sedang.
3. Masukkan vanila. Aduk rata. Tuangkan ke dalam cetakan es batu. Bekukan di dalam lemari es (freezer) selama 2-3 jam.
4. Masukkan kurma dan susu almond ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Simpan di dalam lemari es selama 2-3 jam.
5. Keluarkan es batu teh dan taruh di dalam gelas. Tuang susu almond dingin ke dalam gelas berisi es batu teh. Hidangkan.



Mengapa mengonsumsi teh?

Minum teh? Mengapa tidak? Ini beberapa tips sehatnya:

- ✓ Pilih teh organik untuk menghindari pestisida dan bahan-bahan kimia yang biasanya digunakan dalam penanaman teh non organik dan pembuatan teh proses.
- ✓ Pilihan terbaik adalah teh yang masih berbentuk daun karena kandungan antioksidannya lebih tinggi dibandingkan teh dalam kantong.
- ✓ Pilih teh herbal.





Ada bermacam-macam teh di pasaran. Sering kali kita bingung memilih jenis teh untuk dikonsumsi. Berikut adalah beberapa informasi seputar berbagai jenis teh:

- **Teh hitam:** memiliki antioksidan yang sangat tinggi namun rasanya memang lebih pahit dibandingkan jenis teh lainnya.
- **Teh hijau:** mengandung antioksidan yang baik untuk kesehatan jantung dan mencegah kanker, serta mengandung senyawa antiinflamasi yang sangat bermanfaat bagi kesehatan kulit.
- **Teh oolong:** dikatakan oleh para ahli mengandung zat yang dapat meningkatkan metabolisme sehingga dapat membantu menjaga berat badan tetap stabil, bahkan dapat membantu menurunkan berat badan.
- **Teh putih:** berasal dari pucuk daun teh muda dan tidak terlalu banyak diproses sehingga mengandung antioksidan yang tinggi dan rasanya pun sangat “ringan”.
- **Teh matcha:** bentuknya bubuk, konon memiliki antioksidan 3 kali lebih besar dari teh hijau biasa.
- **Teh herbal:** teh yang dibuat dari bunga, akar, kulit, buah, dan biji berbagai tanaman. Teh jenis ini tidak mengandung kafein. Ada berbagai macam jenis teh herbal yang bisa kita konsumsi, antara lain: teh chamomile yang dapat menenangkan syaraf dan meningkatkan kualitas tidur, teh echinacea yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh, dan teh daun mint serta teh jahe yang dua-duanya dapat memulihkan kesehatan pencernaan dan mengurangi kembung pada pencernaan.

Teh Kelapa Jahe

BAHAN

2 sdt	hitam (pilih teh organik bila memungkinkan)
1 cm	jahe, kupas, cuci, dan parut
1 gelas takar	susu kelapa segar
2 buah	kurma, cincang kasar
¼ sdt	bubuk kunyit
¼ sdt	bubuk kayu manis
Air secukupnya	
Es batu secukupnya	

CARA MEMBUAT

1. Didihkan air. Angkat dan masukkan teh dan jahe. Aduk perlahan dan diamkan selama 5 menit.
2. Saring teh dan tuang ke dalam wadah ukuran sedang. Simpan di dalam lemari es selama 2-3 jam.
3. Masukkan kurma, susu kelapa, kunyit, dan kayu manis ke dalam blender. Aduk perlahan hingga lembut. Simpan di dalam lemari es selama 2-3 jam.
4. Siapkan es batu di dalam gelas. Tuang teh dingin ke dalam gelas berisi es batu sampai ¾ gelas terisi. Tambahkan susu kelapa segar. Aduk sebelum diminum.

Mengapa mengonsumsi jahe?

Jahe adalah salah satu bahan pangan yang punya segudang manfaat bagi kesehatan. Sangat membantu mencegah dan memulihkan inflamasi, termasuk jerawat dan rematik. Membantu meningkatkan daya tahan tubuh sehingga baik untuk melawan flu. Membantu meredakan kembung, dan banyak lagi.





Cincau Susu Almond

BAHAN

- ¼ gelas takar** daging kelapa muda
- ½ gelas takar** cincau hijau organik, ambil dengan sendok (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- ¼ gelas takar** susu almond yang dicampur dengan kurma alami (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)

Es batu **secukupnya**

CARA MEMBUAT

Siapkan es batu di dalam gelas. Tambahkan cincau, daging kelapa muda, dan susu almond. Hidangkan.



Mengapa mengonsumsi cincau hijau?

Cincau hijau adalah bahan pangan yang berasal dari tanaman cincau. Selain cocok dijadikan minuman yang menyegarkan, cincau hijau yang kaya klorofil juga bermanfaat sebagai antioksidan, antibiotik alami, antiinflamasi, membantu mengatasi radang lambung, dan banyak lagi. Menurut informasi yang aku peroleh dan sering aku terapkan di rumah, merebus daun cincau hijau dan meminumnya 2-3 kali sehari untuk membantu mengatasi radang lambung.

Cincau hijau yang berupa jeli dapat dikonsumsi begitu saja, atau hanya dengan dicampur air putih, air kelapa, susu kelapa, santan, dan susu kacang-kacangan. Hindari mengonsumsi cincau hijau dengan sirup karena sirup mengandung fruktosa yang perlahan-lahan merusak kesehatan kita.

Infused Water

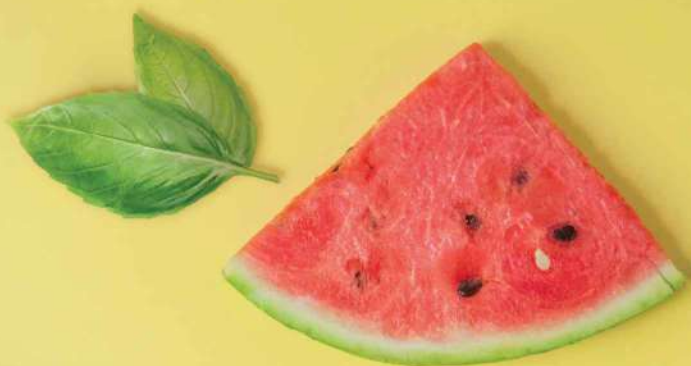
Semangka & Daun Basil

BAHAN

2 liter	air
2 gelas takar	semangka, potong ukuran dadu
20 lembar	daun basil, petik daun dan cuci

CARA MEMBUAT

Masukkan semangka dan daun basil ke dalam teko air ukuran besar. Tuang air ke dalam teko. Simpan di dalam lemari es selama minimal 4 jam atau 1 malam, bila ingin rasa buah lebih meresap dalam air. Hidangkan dingin dengan es batu secukupnya.





Infused Water Nanas & Daun Mint

BAHAN

- 2 liter air
- 1 buah nanas, kupas, cuci, dan potong ukuran dadu
- 20 lembar daun mint, petik daun dan cuci
- 2 cm jahe, kupas dan memarkan

CARA MEMBUAT

Masukkan nanas, daun mint, dan jahe ke dalam teko air ukuran besar. Tuang air ke dalam teko. Simpan di dalam lemari es selama minimal 4 jam atau 1 malam bila ingin rasa buah lebih meresap dalam air. Hidangkan dingin dengan es batu secukupnya.

Infused Water Lemon & Stroberi

BAHAN

2 liter air

2 buah jeruk lemon, iris tipis-tipis

15 buah stroberi, buang tangkai, cuci, dan belah 2 bagian

CARA MEMBUAT

Masukkan jeruk lemon dan stroberi ke dalam teko air ukuran besar. Tuang air ke dalam teko. Simpan di dalam lemari es selama minimal 4 jam atau 1 malam bila ingin rasa buah lebih meresap dalam air. Hidangkan dingin dengan es batu secukupnya.



Designed by Freepik



Mengapa mengonsumsi infused water?

Alasannya sebenarnya sederhana, yaitu: sebagai selingan minuman segar yang tidak mengandung banyak gula (fruktosa) seperti jus buah segar maupun jus buah kemasan serta berbagai minuman manis kemasan. Tapi ingat, jangan membuat infused water dari bahan pangan GMO yang tinggi pestisida serta buah impor yang kebanyakan diberi lilin bahkan pewarna.

Tips meminum infused water: jangan hanya meminum airnya saja.

Jadi, bila ingin mendapatkan manfaat dari buah-buahan atau daun-daun bumbu alami yang dimasukkan ke dalam infused water, kita harus pula mengonsumsi potongan buah dan daun-daunan yang direndam di dalam infused water yang kita buat. Bila membuat infused water dengan jeruk lemon dan jeruk nipis, peraslah airnya dan campur ke dalam infused water agar kandungan vitamin di dalam jeruk masuk ke dalam air dan ikut kita minum pada saat kita meminum infused water.



*Resep
Masakan*

133

Bahan penting dalam memasak makanan sehat adalah bumbu-bumbu segar.

Mengapa mengonsumsi bumbu segar?

Bumbu-bumbu segar tidak hanya membuat makanan menjadi lezat, tapi juga memiliki banyak manfaat kesehatan. Berikut adalah beberapa bumbu segar yang mudah didapat di Indonesia dan dapat kita gunakan untuk memasak:



Seledri

Manfaatnya antara lain membantu mengurangi inflamasi, khususnya di dalam pencernaan, serta membantu menjaga kesehatan jantung.



Daun Ketumbar

Manfaatnya antara lain menjaga keseimbangan kadar gula dalam darah serta membantu menurunkan kadar kolesterol jahat.



Daun Bawang

Mengandung antioksidan, vitamin C, K dan A. Manfaatnya antara lain menurunkan kolesterol jahat, membantu menjaga tekanan darah, kesehatan tulang, kesehatan mata, dan menurunkan kadar gula dalam darah.

Daun Rosemary

Daun ini ternyata dapat membantu menurunkan stres, serta mengandung antioksidan yang dapat membantu melawan bakteri dan virus.



Daun Basil

Selain harumnya membuat masakan semakin menggugah selera, basil juga bermanfaat sebagai antioksidan.



Daun Kemangi

Daun kemangi dan daun basil punya rasa, aroma, dan fungsi yang berbeda. Daun basil lebih banyak digunakan dalam makanan Thailand, Vietnam, dan makanan Eropa. Sedangkan daun kemangi lebih banyak digunakan dalam makanan Indonesia, seperti pepesan dan lalap.



Daun Peterseli

Selain kaya antioksidan, bumbu yang satu ini juga kaya vitamin C dan K.





Daun Thyme

Daun ini banyak digunakan untuk pengobatan alami, antara lain untuk mengobati diare, rematik, sakit tenggorokan, dan batuk.



Daun Mint

Daun ini adalah antibiotik alami dan dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan.



Daun Salam

Kaya zat besi, magnesium, kalsium dan banyak lagi. Manfaatnya antara lain adalah sebagai antibiotik alami dan membantu mengurangi sakit persendian.



Daun Jeruk

Salah satu manfaat utamanya adalah sebagai antioksidan yang dapat menurunkan level stres. Selain itu juga berfungsi sebagai antibiotik alami, antibakteria, dan antiinflamasi.



Daun Chives (Kuai)

Selain rasanya yang lezat, daun ini juga mengandung antioksidan.

Daun Oregano

Daun ini banyak dipakai sebagai obat alami karena mengandung antioksidan dan antibakteria yang sangat tinggi.



Daun Kari

Mengandung kalsium, zat besi, vitamin C, A, B, dan E. Salah satu manfaatnya adalah membantu menjaga kesehatan jantung, melawan infeksi, dan menjaga kesehatan rambut dan kulit.



Daun Pandan

Daun ini sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit, antara lain nyeri persendian, rematik, sakit gusi, sakit kepala, dan lain sebagainya.



Daun Tarragon

Daun yang banyak digunakan di dalam makanan Perancis ini kaya antioksidan dan dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan.

Daun Dill

Manfaat daun ini bagi kesehatan amat banyak, antara lain membantu meningkatkan metabolisme, membantu mengatasi diare, dan meningkatkan daya tahan tubuh.





Salad Alpukat

BAHAN

3 buah alpukat, kupas, buang biji dan kerok

1 buah jeruk nipis

Segenggam daun seledri dengan batangnya, cuci dan cincang kasar

Garam laut dan merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

Dalam mangkuk ukuran sedang, campur alpukat, seledri, garam, merica, dan air perasan jeruk nipis. Aduk perlahan hingga rata.

Salad Alpukat Mentimun

BAHAN

2 buah	alpukat, kupas, buang biji dan potong ukuran dadu
	dadu
2 buah	mentimun, cuci dan potong ukuran dadu
½ gelas takar	daun ketumbar, petik daun dan cuci
1 siung	bawang putih, kupas dan cincang halus
¼ buah	jeruk lemon
1 buah	jeruk nipis
Garam laut dan merica hitam secukupnya	

CARA MEMBUAT

Dalam mangkuk ukuran sedang, campur alpukat, mentimun, dan daun ketumbar. Tambahkan bawang putih, air perasan jeruk nipis, air perasan jeruk lemon, garam, dan merica. Aduk perlahan hingga rata.

Mengapa mengonsumsi mentimun?

Mentimun punya kandungan air yang sangat tinggi dan sebaliknya kadar gula rendah. Karena itu, bahan pangan yang berlimpah di Indonesia ini, sangat pas untuk dimakan sebagai camilan atau jus (jangan ditambah gula tentunya!)

Mentimun juga mengandung berbagai antioksidan dan mineral, dan sangat bermanfaat sebagai antiinflamasi, baik di dalam tubuh maupun kulit (coba perhatikan, mentimun banyak digunakan sebagai masker muka atau mata). Salah satu antioksidan yang ada di dalam mentimun adalah fisetin, yaitu antioksidan yang membantu menjaga kesehatan otak, termasuk meningkatkan daya ingat dan melindungi sel-sel otak dari efek penuaan.



Salad Semangka Mentimun

BAHAN

$\frac{1}{2}$ buah semangka merah ukuran kecil,
buang biji, dan potong dadu

2 buah mentimun, cuci dan potong
dadu

1 gelas takar kelapa segar, parut

$\frac{1}{2}$ gelas takar daun ketumbar, petik daun,
cuci, dan cincang halus

1 buah jeruk lemon

Garam laut dan merica hitam secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Dalam mangkuk ukuran sedang, aduk air jeruk lemon dengan garam hingga tercampur rata.
2. Masukkan semangka, mentimun kelapa dan daun ketumbar. Aduk perlahan hingga tercampur rata.

Mengapa mengonsumsi semangka?

Bahan pangan yang satu ini banyak mengandung air dan manis rasanya, Pas untuk menjadi camilan sehat di tengah cuaca panas atau setelah kita mengeluarkan banyak keringat. Selain menyegarkan, buah semangka juga mengandung zat yang membantu menjaga kesehatan jantung. Ingat, pilih semangka dengan biji hitam, hindari semangka tanpa biji yang ternyata berasal dari bibit pangan rekayasa (GMO).



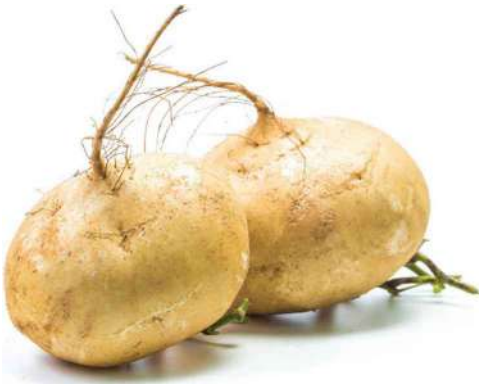
Salad Nanas Bengkuang

BAHAN

½ buah	nanas, kupas dan potong ukuran dadu		cuci, dan iris kasar
1 buah	mentimun, cuci dan potong ukuran dadu	3 sdm	daun ketumbar, petik daun, cuci, dan iris kasar
1 buah	bengkuang, kupas, cuci, dan potong ukuran dadu	2 buah	jeruk nipis
3 buah	cabai merah, cuci dan iris kecil-kecil	1 buah	jeruk nipis, parut kulitnya
3 sdm	daun mint, petik daun	1 sdm	minyak wijen
		1 sdm	kecap ikan
			Garam laut dan merica hitam
			secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Taruh nanas, mentimun, bengkuang, cabai merah, daun ketumbar, dan daun mint dalam sebuah mangkuk ukuran besar.
2. Campur minyak wijen, air jeruk nipis, parutan kulit jeruk, kecap ikan, dan garam dalam sebuah mangkuk kecil. Aduk hingga rata. Tuang ke dalam wadah berisi campuran buah. Aduk rata.



Mengapa mengonsumsi bengkuang?

Buah yang satu ini segar, kaya serat, tinggi kandungan air, dan tidak terlalu manis. Selain itu, buah yang satu ini kaya prebiotik yang sangat bermanfaat bagi kesehatan pencernaan sehingga dapat membantu menjaga metabolisme dan membantu menjaga berat badan.

Enak untuk dikonsumsi apa adanya sebagai camilan pagi atau sore atau bisa digunakan untuk membuat salad. Buah ini mudah didapat di Indonesia, dan harganya tidak mahal. Selain itu, buah ini juga tidak cepat busuk. Buah ini bisa bertahan 2-3 minggu bila disimpan di tempat kering.

Salad Jeruk Bali

BAHAN SALAD

1 buah	jeruk bali, kupas, ambil daging buahnya, dan sobek kasar
300 gr	pepaya muda (pepaya mengkal), kupas, cuci, dan serut kasar
2 buah	mentimun, cuci, belah dua membujur, buang biji dan iris tipis- tipis
10 ekor	udang ukuran sedang, cuci dan bersihkan
¼ gelas takar	kacang mete yang sudah dikeringkan dan siap makan (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
3 buah	cabai merah, cuci dan iris kecil-kecil

3 butir bawang merah,
kupas dan iris kasar

Segenggam daun mint, petik
daun dan cuci

BAHAN BUMBU

1 sdm gula kelapa

50 ml air matang

2 buah jeruk nipis

1 sdm kecap ikan

Garam laut dan merica hitam
secukupnya



CARA MEMBUAT

1. Rebus udang hingga matang. Angkat, tiriskan, kupas (jangan buang ekor), dan sisihkan.
2. Taruh jeruk bali, pepaya, mentimun, udang rebus, kacang mede cincang, cabai merah, bawang merah, dan daun mint dalam sebuah mangkuk ukuran besar.
3. Campur gula kelapa dengan air panas dalam wadah ukuran kecil. Aduk hingga gula larut. Masukkan kecap asin, air perasan jeruk nipis, garam, dan merica secukupnya. Aduk hingga rata. Tuang ke dalam wadah berisi campuran salad dan aduk rata. Simpan dalam lemari es sebelum disantap.



Salad Salsa Fresca

Resep dari **Savitri Siddharta**
(Pegiat Pola Makan Sehat)

BAHAN

- 1 butir** bawang bombai merah, kupas dan iris panjang-panjang
- 1 buah** tomat merah, cuci dan potong dadu
- 1 buah** mentimun, cuci dan potong dadu
- ¼ gelas takar** daun ketumbar, petik daun dan cuci
- 1 buah** paprika hijau, cuci dan potong dadu
- 1 buah** jeruk lemon
- 5 sdm** Virgin Olive Oil

Garam laut dan merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Campur semua bahan salad dalam mangkuk besar.
2. Beri perasan air jeruk lemon, minyak zaitun, garam, dan merica. Aduk rata. Simpan selama 15 menit di dalam lemari es. Hidangkan dingin.





Ramaikan salad sayuran dengan keju alami.

Ada banyak keju alami di dunia, namun keju proses atau keju olahan tidak termasuk salah satunya.

Untuk kebanyakan orang yang tidak paham, jenis keju hanya dibagi berdasarkan nama, misalnya cheddar, mozzarella, dan parmesan. Atau keju dibagi berdasarkan warna, yaitu keju putih dan keju kuning. Padahal, yang harus kita perhatikan adalah proses pembuatan di balik keju yang membagi keju menjadi 2 jenis, yaitu keju proses dan keju alami.



Apa bedanya keju proses dan keju alami?

Proses artinya dibuat di pabrik dengan menggunakan berbagai zat tambahan, antara lain bubuk susu, MSG sintetis, minyak nabati, zat pewarna, dan bahkan tepung yang mengandung gluten, yang merugikan kesehatan. Sedangkan keju alami adalah keju yang dibuat tanpa zat-zat tambahan dan mengandung bakteri baik yang bermanfaat bagi kesehatan.

Keju proses biasanya warnanya kuning dan mudah meleleh. Sedangkan keju alami biasanya berwarna putih dan untuk mengonsumsinya biasanya harus diiris atau diparut. Sering kali keju alami baunya sangat tajam, lebih kenyal atau lebih keras, dan yang jelas tidak tahan lama walaupun disimpan di lemari es. Berbeda dengan keju proses yang bisa bertahan lama walaupun tidak di simpan di dalam lemari es. Harga keju alami pun lebih mahal dibandingkan keju proses karena memang perlu waktu yang tidak sebentar untuk membuatnya dan karena keju alami lebih ramah untuk kesehatan kita.

Jadi, kenali mana keju mozzarella alami dan mana yang keju mozzarella proses. Mana keju parmesan proses dan mana yang alami karena di zaman modern ini, kita hidup di antara 2 jenis makanan, yaitu makanan alami dan makanan proses. Nama dan bentuknya boleh sama, namun bahan dan cara pembuatannya berbeda dan karena itu efeknya terhadap kesehatan kita berbeda pula.

jenis jenis keju



Gouda



Feta



Parmesan



Mozzarella



Camembert



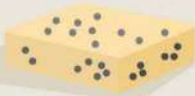
Smoked Cheese



Blue Vein Cheese



Maasdam



Pepper Jack



Brie



Cheddar



Gorgonzola



Ricotta



Mascarpone



Roquefort



Aged Gouda

Berikut adalah beberapa jenis keju yang bisa kita konsumsi, namun pastikan untuk memilih jenis keju yang benar, yaitu keju yang alami:

1. **Fresh Cheese (keju segar)**, yang tidak “dimatangkan” terlalu lama. Tekstur dan rasanya biasanya lebih lembut dibandingkan natural aged/matured cheese. Jenis fresh cheese antara lain: ricotta, mozzarella, cottage, dan mascarpone.
2. **Natural aged/matured cheese (keju matang)**, yang biasanya “dimatangkan” selama berbulan-bulan. Rasanya biasanya tajam, tergantung dari lama proses pematangan. Dan teksturnya biasanya keras. Contohnya: brie, cheddar (yang proses pematangannya alaminya membutuhkan waktu minimal 6 bulan, bukan beberapa jam seperti keju cheddar buatan pabrik), edam, emmental, feta, gouda, gruyere, havarti, pecorino romano, parmesan (yang proses pematangan alaminya membutuhkan waktu antara 10 sampai 24 bulan dan tidak dicampur tepung terigu sebagaimana keju parmesan buatan pabrik yang dibuat dalam waktu singkat dan ditambah zat-zat lain termasuk perasa buatan).

Mana yang lebih baik, keju dari susu kambing atau dari susu sapi?

Ada beberapa alasan mengapa keju dari susu kambing adalah pilihan yang lebih sehat, yaitu (1) kandungan laktosanya lebih sedikit dibandingkan dari susu sapi sehingga lebih ramah untuk pencernaan kita, (2) kaya nutrisi, dan (3) kalornya lebih rendah dibandingkan keju dari susu sapi.

Ada beberapa pilihan keju dari susu kambing yang tersedia, antara lain feta, mozzarella, dan halloumi – keju alami yang berasal dari Turki yang bisa ditaburkan pada salad sayuran atau dimakan sebagai lauk dengan dipanggang terlebih dahulu.

Keju-keju alami ini di jual di kota-kota besar di Indonesia, namun harganya tidak murah karena kebanyakan diimpor dari luar negeri. Jadi, sebelum menghabiskan uang untuk membeli keju, ingatlah prinsip pola makan sehat **Eating Clean** yang menganjurkan kita untuk mengutamakan bahan pangan lokal. Jangan paksakan diri membeli keju untuk mengikuti kebiasaan makan keju. Sebaliknya, ubahlah mindset dan pelan-pelan ubahlah kebiasaan makan keju menjadi kebiasaan makan bahan-bahan pangan lokal yang lebih mudah didapat dan lebih terjangkau harganya.





Salad Sayuran ala Hawaii

BAHAN

- 1 pak** daun selada romain, cuci, buang bonggol, dan sobek-sobek
- 1 buah** nanas, kupas dan potong dadu
- 10 buah** tomat ceri, cuci dan belah 4
- 2 buah** mentimun, cuci dan iris tipis-tipis
- 1 lembar** rumput laut kering tanpa bumbu (opsional), iris tipis-tipis
- 1 buah** jeruk lemon

BAHAN SAUS (DRESSING)

- 5 sdm** Virgin Olive Oil
- 5 sdm** nanas yang sudah dikupas dan blender halus
- 2 cm** jahe, kupas dan cincang halus
- 2 sdm** Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- 1 siung** bawang putih, kupas dan cincang halus
- Garam laut dan merica **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Campur semua bahan salad dalam mangkuk besar.
2. Campur semua bahan saus atau *dressing* dalam mangkuk ukuran kecil. Kocok rata. Tuangkan ke salad dan aduk perlahan hingga rata. Hidangkan.

Makan sayur dengan pintar

Kita sudah terlanjur terbiasa dengan komposisi makan yang salah, yaitu terdiri dari 50% nasi, 25% protein nabati atau hewani, dan 25% sayuran. Mau memulai makan lebih sehat? Coba kurangi biji-bijian dan tambahkan porsi sayuran karena manfaat sayuran bagi kesehatan amatlah banyak. Selain mengandung serat, juga mengandung prebiotik alami yang baik untuk kesehatan pencernaan kita, antioksidan, serta berbagai mineral dan vitamin yang sangat diperlukan oleh tubuh dan otak kita, antara lain potasium, asam folat, kalsium, magnesium, vitamin A, E, C dan K. Makanlah 50% sayuran!

Cara mengonsumsi sayuran yang baik adalah mentah atau dimasak sebentar. Orang yang tidak terbiasa mengonsumsi sayuran, apalagi sayuran mentah, sering kali merasa kembung setelah makan sayuran. Hal ini wajar dan sebenarnya disebabkan sebagai berikut.

- 1 Pencernaan kita belum terbiasa dengan jumlah sayuran yang banyak.
- 2 Pencernaan masih sensitif terhadap makanan yang banyak mengandung prebiotik.
- 3 Pencernaan kaget akibat hilangnya bahan pangan yang selama ini dicerna.

Untuk mengatasi kembung dan membiasakan pencernaan mencerna sayuran adalah dengan menambah asupan sayuran sedikit demi sedikit secara bertahap. Dan di tahap awal, konsumsilah sayuran dalam bentuk cairan (jus) serta sayuran yang dimasak sebentar agar sayuran lebih mudah dicerna oleh pencernaan kita.



Ada banyak sayuran yang bisa digunakan untuk membuat salad segar.

Apa sih sebenarnya salad segar?

Salad segar adalah makanan yang dibuat dari berbagai sayuran segar, yang ditambahkan dengan berbagai bahan pangan lainnya, dan disiram dengan bumbu yang dibuat dari minyak sehat serta bumbu-bumbu alami, baik segar atau pun kering.

Gunakan sayuran segar dan teksturnya krispi, antara lain:



Selada Keriting

Mudah didapat di Indonesia, harganya pun tidak terlalu mahal, namun tetap kaya nutrisi dan baik untuk kesehatan.



Selada Iceburg

Sangat umum digunakan di Indonesia walaupun sebenarnya ini adalah jenis daun selada yang paling minim nutrisi.



Selada Romain

Enak rasanya, lebih krispi dan tinggi kandungan vitamin A serta nutrisi lainnya.

Selada Butterhead

Mengandung banyak antioksidan.



Wild Arugula

Kaya nutrisi serta mengandung zat yang dapat mencegah pertumbuhan beberapa jenis kanker.



Rocket

Arugula dan rocket adalah dua tanaman yang berbeda, namun sama-sama kaya nutrisi.



Selada Red Leaf

Warna gelap daunnya menandakan jenis selada ini mengandung banyak antioksidan dan vitamin karena menyerap lebih banyak sinar matahari.



Selada Oak Leaf

Sama dengan selada red leaf, jenis selada yang satu ini juga mengandung banyak anti-oksidan dan vitamin karena menyerap banyak sinar matahari.





Baby Spinach (bayam baby)

Sama dengan sayuran lainnya, rendah kalori, rendah fruktosa, mengandung glukosa yang diperlukan tubuh sebagai sumber energi, tinggi serat, tinggi air, dan kaya nutrisi, antara lain mengandung vitamin A, vitamin K, potasium, magnesium, zat besi, dan lain-lain.



Watercress alias Selada Air

Kaya vitamin B, magnesium yang penting untuk kesehatan tulang, senyawa antikanker, dan banyak lagi.



Kale

Banyak orang Indonesia yang masih enggan mengonsumsi sayuran yang satu ini karena rasanya agak pahit dan getir. Padahal sayuran mengandung vitamin yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan, kulit, rambut, tulang, bahkan jantung. Selain itu juga bisa membantu menjaga kadar gula dalam darah, membantu mencegah kanker, membantu menurunkan tekanan darah, membantu merebaknya asma. Luar biasa manfaatnya! Kale bisa dibuat menjadi salad yang lezat bila dipadukan dengan bahan pangan alami lainnya.

Kol Putih

Mudah didapat di Indonesia, terjangkau harganya, kaya nutrisi. Iris-iris memanjang dan campur dalam salad segar.



Kol Merah

Tidak hanya membuat tampilan salad lebih menarik, sayur ini punya banyak manfaat bagi kesehatan, antara lain: meningkatkan daya tahan tubuh karena tinggi vitamin C, mengandung senyawa melawan inflamasi, dan banyak lagi.



Apa pun sayuran yang digunakan untuk membuat selada segar, pilih daun yang segar dan tidak berlendir, tidak layu, dan tidak berwarna kehitaman. Selalu cuci bersih sayuran di bawah air mengalir, bilas dengan air matang dingin, keringkan air, dan hidangkan dengan bumbu salad yang dibuat sendiri dari bahan pangan alami sehat (minyak sehat, bumbu-bumbu segar, rempah-rempah kering, dan garam laut). Padukan dengan berbagai bahan pangan alami lainnya, misalnya alpukat, tomat, mentimun, almond, telur, daging ayam, bengkuang, nanas, ikan, paprika, jeruk, dan banyak lagi. The sky is your limit!



Designed by Freepik

Tips:

sobek-sobek sayuran selada dengan tangan, jangan potong dengan pisau karena pemotongan dengan pisau menyebabkan nutrisi dalam sayur “bocor” sehingga kandungan nutrisi sayuran akan berkurang. Selain itu, memotong sayuran dengan pisau juga meningkatkan kandungan zat yang tugasnya melindungi jaringan sayuran dari kerusakan, yang ternyata menimbulkan rasa pahit pada sayuran, menyerap vitamin dalam sayuran sehingga membuat kandungan nutrisi sayuran berkurang, membuat sayuran lebih lembek, dan membuat sayuran cepat teroksidasi (berubah warna menjadi coklat).

Selain menggunakan sayuran segar, salad menjadi lebih bervariasi dengan berbagai macam saus atau dressing yang bisa kita buat sendiri dari bahan-bahan alami.



Berikut beberapa resep saus atau dressing salad sederhana yang aku suka:

1

Saus atau Dressing Minyak Zaitun dan Jeruk Lemon

Campur dalam wadah mangkuk ukuran kecil: 2 sdm air perasan jeruk lemon lokal + 5 sdm Virgin Olive Oil + 1 sdt garam laut + 1 sdt merica hitam. Kocok hingga tercampur rata. Tuang pada salad sesaat sebelum dihidangkan.

2

Saus atau Dressing Mustard

Campur dalam wadah mangkuk ukuran kecil: 2 sdm air perasan jeruk lemon lokal + 5 sdm Virgin Olive Oil + 1 sdt garam laut + 1 sdt merica hitam + 1 sdm Dijon Mustard (bisa dibeli di supermarket). Kocok hingga tercampur rata. Tuang pada salad sesaat sebelum dihidangkan.

3

Saus atau Dressing Bawang Putih

Campur dalam wadah mangkuk ukuran kecil: 2 sdm air perasan jeruk lemon lokal + 5 sdm Virgin Olive Oil + 1 sdt garam laut + 1 sdt merica hitam + 1 siung bawang putih cincang halus + 1 sdm Dijon Mustard (bisa dibeli di supermarket). Kocok hingga tercampur rata. Tuang ke dalam salad sesaat sebelum dihidangkan.

4

Saus atau Dressing Cabai Jeruk Nipis

Campur dalam wadah mangkuk ukuran kecil: 2 sdm air perasan jeruk nipis lokal + 5 sdm Virgin Olive Oil + 1 sdm kecap ikan + $\frac{1}{2}$ sdt garam laut + 1 sdt merica hitam + 1 siung bawang putih cincang halus + 1 sdm madu mentah yang tidak dipasteurisasi (bisa dibeli di supermarket atau di toko makanan sehat) + $\frac{1}{2}$ teh bubuk cabai merah + segenggam daun ketumbar cincang halus. Kocok hingga tercampur rata. Tuang ke dalam salad sesaat sebelum dihidangkan.

5

Saus atau Dressing Wijen Bawang Putih

Campur dalam wadah mangkuk ukuran kecil: 2 sdm biji wijen disangrai tanpa minyak + 5 sdm Virgin Olive Oil + $\frac{1}{4}$ gelas takar cuka beras atau cuka apel + 1 siung bawang putih cincang halus + 2 sdm jahe parut + 2 sdm Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat) + 1 sdm madu mentah yang tidak dipasteurisasi (bisa dibeli di supermarket atau di toko makanan sehat) + 1 sdt merica. Kocok hingga tercampur rata. Tuang pada salad sesaat sebelum dihidangkan.



Daun selada dan saus salad atau salad dressing dapat kita simpan selama beberapa hari di dalam lemari es. Cuci bersih dan keringkan sayuran sebelum disimpan. Simpan daun selada dan saus salad dalam wadah tertutup di dalam lemari es.



Designed by Freepik

Jenis-jenis sayuran lainnya yang dapat kita simpan selama beberapa hari di lemari es, antara lain:

- wortel (kupas, cuci, potong-potong, simpan mentah atau simpan setelah dikukus $\frac{1}{2}$ matang)
- kembang kol (cuci, potong-potong, simpan mentah atau simpan setelah dikukus $\frac{1}{2}$ matang)
- mentimun (cuci, potong-potong atau biarkan utuh, simpan mentah)
- zuchinni (cuci, potong-potong atau biarkan utuh, simpan mentah)
- paprika (cuci, potong-potong, simpan mentah)
- kol merah atau putih (cuci, potong-potong, simpan mentah)
- dan lain sebagainya.

Jangan takut untuk berkenalan dengan berbagai macam jenis sayuran. Jangan takut untuk mencoba mengolah. Kita akan semakin pintar lewat kesalahan-kesalahan yang kita lakukan.

Salad Selada Tuna

BAHAN

250 gr	fillet daging ikan tuna, bersihkan dan keringkan
½ buah	jeruk lemon
1 gelas takar	buncis, petik daun, cuci, dan potong ukuran 1 cm
2 buah	kentang, cuci (jangan dikupas) dan potong dadu
3 butir	telur ayam kampung/ organik, rebus matang, kupas, dan belah 2
1 pak	daun selada sesuai selera, cuci bersih dan keringkan
Segenggam	daun peterseli, cuci dan cincang halus
½ butir	bawang bombai merah, kupas dan iris tipis memanjang
1 sdm	minyak goreng kelapa
Garam laut dan merica hitam secukupnya	

BAHAN SAUS ATAU DRESSING

1 sdm	cuka apel
1 siung	bawang putih, kupas dan cincang halus
5 sdm	Virgin Olive Oil
Garam laut dan merica hitam secukupnya	

CARA MEMBUAT

1. Lumuri ikan dengan air jeruk lemon dan garam. Diamkan selama 30 menit.
2. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan ikan tuna dan masak setiap sisi sampai berwarna kecokelatan atau sekitar 3 menit setiap sisi. Angkat setelah matang. Suwir-suwir kasar. Sisihkan.
3. Rebus buncis dalam air mendidih selama 1 menit, angkat, tiriskan, dan sisihkan.
4. Rebus kentang dalam air yang diberi sedikit garam. Angkat setelah kentang empuk, angkat, tiriskan, dan simpan sebentar di dalam lemari es.
5. Rebus telur hingga matang. Angkat, tiriskan, dan kupas kulitnya. Potong dan sisihkan.
6. Campur semua bahan salad dalam mangkuk besar.
7. Campur semua bahan saus salad dalam mangkuk kecil, aduk hingga rata. Tuang ke campuran salad sebelum dimakan dan aduk rata. Hidangkan.

Salad Kentang Ayam

BAHAN

- 1 kg** kentang, cuci (jangan buang kulit) dan potong dadu
- 250 gr** filet daging dada ayam organik
- 1 gelas takar** daun arugula, siangi, cuci, dan keringkan
- 1 buah** jeruk lemon
- 1 butir** bawang merah, kupas dan cincang kasar
- 2 sdm** Virgin Olive Oil
- Garam laut dan merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Rebus ayam dengan sedikit garam hingga empuk. Angkat dan tiriskan. Setelah dingin, potong daging ayam ukuran dadu dan sisihkan.
2. Rebus kentang hingga empuk. Angkat, tiriskan, dan tuang dalam wadah ukuran sedang.
3. Setelah kentang dingin, masukkan daging ayam dan arugula.
4. Campur air jeruk lemon, bawang merah, garam dan merica dalam sebuah mangkuk kecil. Aduk hingga rata. Tuang ke dalam wadah berisi campuran kentang dan aduk rata. Hidangkan.

Konsumsi kentang dengan pintar

Kentang adalah salah satu bahan pangan sehat yang harus dimakan dengan pintar. Tidak perlu membabi-butakan mengecap kentang sebagai makanan tidak sehat, namun kita perlu paham serba-serbi di belakang memilih, mengolah, dan memakan kentang.

Pertama, pilih kentang konvensional, atau bebas pestisida, atau organik. Jangan mengonsumsi kentang yang dibekukan yang kebanyakan menggunakan kentang yang berasal dari bibit yang direkayasa (GMO) sehingga mengandung sel asing yang dapat memicu tumbuhnya sel asing dalam tubuh kita serta mengandung banyak pestisida (untuk penjelasan tentang bahan pangan dari bibit yang direkayasa, alias GMO, baca buku pertama dari Seri Buku **Eating Clean** yang berjudul "Eating Clean – 20 Langkah Mudah Membiasakan Makan Sehat").



Kedua, pilih kentang yang masih ada tanah pada kulitnya karena tanah pada kulit kentang berfungsi untuk menyerap racun-racun yang di dalam kentang. Bersihkan kentang dengan baik sebelum dimasak. Masak kentang dengan kulitnya karena akan mencegah bocornya kandungan gizi dari kentang pada saat dimasak. Dan, makan kentang dengan kulitnya karena tinggi serat, mengandung antioksidan serta berbagai vitamin sehingga dianggap baik untuk kesehatan. Namun ingat, jangan mengonsumsi kulit kentang yang masih hijau warnanya karena justru mengandung toksin yang tidak baik untuk pencernaan.

Ketiga, konsumsi kentang yang dimasak karena kentang sebenarnya mengandung solanine yang dapat menimbulkan iritasi pada pencernaan kita. Proses memasak kentang membuat solanine terurai sehingga kentang menjadi lebih ramah untuk pencernaan kita.

Kentang adalah salah satu bahan pangan alami yang bisa kita simpan selama beberapa hari setelah dimasak hingga matang. Cukup rebus, kukus, atau panggang. Boleh dibumbui atau pun polos. Simpan dalam wadah tertutup di dalam lemari es. Gunakan sebagai pengganti nasi untuk dimakan bersama sayuran dan berbagai jenis protein alami, dicampur dalam salad sayuran, dan lain sebagainya.



Salad Kentang Daun Dill

BAHAN

- 1 kg** kentang, cuci (jangan buang kulit) dan potong dadu
- ½ gelas takar** yogurt kelapa alami tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- 1 sdm** daun dill, cuci dan cincang halus
- ½ sdt** bubuk ketumbar
- ½ buah** jeruk lemon
- 1 sdm** Virgin Olive Oil
- Garam laut dan merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Rebus kentang dalam air yang diberi sedikit garam. Angkat setelah kentang empuk, angkat, tiriskan, dan sisihkan.
2. Campur yogurt, daun dill, ketumbar, air perasan jeruk lemon, garam, minyak, dan merica dalam mangkuk kecil. Aduk hingga rata.
3. Campur kentang dengan bumbu hingga rata. Hidangkan.

Kentang Bumbu Seledri

BAHAN

- 1 kg** kentang, cuci (jangan buang kulit) dan potong dadu
- 1 ikat** seledri, cuci dan cincang halus
- ½ gelas takar** Virgin Olive Oil atau Virgin Coconut Oil
- 1 buah** jeruk lemon
- Garam laut dan merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Rebus kentang hingga empuk. Angkat, tiriskan dan tuang dalam wadah ukuran sedang.
2. Setelah kentang dingin, bumbui dengan minyak zaitun/minyak kelapa, perasan jeruk lemon, seledri cincang, garam dan merica.
3. Aduk perlahan menggunakan tangan hingga rata. Hidangkan bersama ikan, ayam, atau daging dan sayuran.



Bakwan Kentang

Resep dari **Sri Komala** (Komunitas Murid Project Eating Clean)

BAHAN

- 3 buah** kentang, cuci (jangan buang kulit) dan potong dadu
 - 1 batang** wortel, cuci, kupas dan parut kasar
 - ½ gelas takar** tauge, siangi dan cuci
 - 1 gelas takar** jagung manis, cuci, rebus, dan pipil
 - 4 siung** bawang putih, kupas
 - 3 butir** bawang merah, kupas
 - 1 butir** telur ayam organik
 - 2 batang** seledri, cuci dan cincang halus
 - 2 batang** daun bawang, cuci dan iris kecil-kecil
- Minyak goreng kelapa **secukupnya**
Garam laut dan merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Rebus kentang hingga empuk. Angkat, tiriskan, dan tuang dalam wadah ukuran sedang.
2. Setelah kentang dingin, haluskan dengan penghalus kentang atau garpu.
3. Haluskan bawang putih, bawang merah, garam, dan merica.
4. Campur bumbu yang sudah dihaluskan dengan kentang. Masukkan semua bahan dan aduk perlahan menggunakan tangan hingga rata.
5. Panaskan sedikit minyak goreng kelapa dalam wajan. Tuang sesendok adonan kentang ke dalam wajan, lalu pipihkan (jangan terlalu tipis). Setelah sisi bawah berwarna kecokelatan dan mengeras, balik adonan dan masak hingga sisi satunya berwarna kecokelatan. Angkat, tiriskan, lalu hidangkan.

Kisah Sri:

Ibu rumah tangga berusia 33 tahun ini sadar betul bahwa pola hidupnya dari kecil sampai bekerja sangat tidak sehat. Jarang makan sayur, kebanyakan jajan di luar, jarang kena sinar matahari, dan jarang berolahraga. Ia sempat mengalami dua kali pre-eklampsia pada saat hamil, dan kedua bayinya lahir prematur hingga akhirnya meninggal dunia. Pengalaman ini menjadi tamparan keras baginya untuk mengubah pola hidup secara menyeluruh. Di bulan November 2017, tidak sengaja ia berkenalan dengan pola makan **Eating Clean** lewat akun instagram @ingetumiwa_bachrens. Ia pun belajar lewat buku dan seri workshop **Eating Clean**. Awalnya sulit, apalagi karena pola makan sehat yang ia coba terapkan tidak didukung oleh pasangan sendiri. Ia juga dianggap aneh oleh keluarga karena sudah tidak menyentuh lagi makanan-makanan kegemarannya dulu. Cibiran sok sehat pun hadir dari keluarga dan teman. Tapi ia tetap berjalan karena ingin sehat. Kini, hampir satu tahun ia menjalankan pola makan sehat **Eating Clean**. Berat badannya turun perlahan secara sehat. Dari 69 kg menjadi 54 kg. Padahal kata Sri, "Saya makan "enak" tiap hari, lho". Bukan seperti anggapan orang-orang di sekitarnya yang mengecapnya melakukan diet ekstrem. Menurut Sri, ia hanya makan dengan kesadaran, dan tidak mau lagi makan sembarangan. Dan selain makan sehat, terutama menjauhi gula, minyak tidak sehat, dan makanan bergluten, ia kini rajin berolahraga, rutin kena sinar matahari pagi, hidup aktif, tidur cukup, dan kurangi stres. Makan dan hidup sehat, demi sehat.

Kentang Bumbu Lemon

BAHAN

- 1 kg** kentang, cuci (jangan buang kulit) dan belah 2
- ½ gelas takar** Virgin Olive Oil atau Virgin Coconut Oil
- 1 buah** jeruk lemon
- ½ gelas takar** daun peterseli, cuci dan cincang halus
- 6 siung** bawang putih, kupas dan cincang halus
- Garam laut dan merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Rebus kentang hingga empuk. Angkat, tiriskan, dan tuang dalam wadah ukuran sedang.
2. Panaskan minyak dalam wajan, masukkan bawang putih dan tumis hingga harum. Masukkan perasan air jeruk, parutan kulit jeruk, daun peterseli, garam, dan merica. Aduk cepat dan angkat.
3. Campur kentang dengan bumbu yang masih hangat hingga rata. Sajikan.

Telur Orak-Arik Bayam

BAHAN

- 2 pak** bayam baby, siangi dan cuci
- 4 butir** telur ayam organik
- 2 sdm** ghee atau *clarified butter* (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat) atau minyak goreng kelapa

Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Panaskan 1 sdm ghee/*clarified butter*/minyak goreng kelapa dalam wajan, tumis bayam hingga layu atau sekitar 1-2 menit. Angkat, taruh dalam saringan dan peras hingga air keluar.
2. Kocok telur hingga rata. Bumbui dengan garam dan merica secukupnya.
3. Panaskan 1 sdm ghee/*clarified butter*/minyak goreng kelapa dalam wajan. Masukkan telur yang sudah dikocok, dan masak selama 5-6 menit. Aduk perlahan agar tidak hancur. Masukkan bayam dan masak sekitar 2-3 menit atau sampai telur tidak terlalu encer. Angkat dan hidangkan. Cocok untuk menu sarapan pagi.

Mengapa mengonsumsi kuning telur?

Beberapa tahun belakangan beredar kepercayaan di kalangan masyarakat modern bahwa putih telur lebih sehat dari kuning telur dan untuk menghindari kolesterol jahat kita harus menghindari kuning telur. Putih telur kemudian menjadi bintang. Kue dari putih telur, telur dadar dari putih telur, minuman berenergi menggunakan putih telur, dan banyak lagi.

Menurut berbagai informasi yang aku pelajari, mitos ini adalah mitos salah kaprah. Kuning telur adalah bahan pangan kaya nutrisi dan penyebab kolesterol jahat bukanlah kuning telur, melainkan berbagai faktor lainnya, antara lain: bahan pangan tidak sehat seperti lemak sintetis, kebiasaan tidak sehat seperti merokok dan jarang berolahraga, serta stres.

Jadi, jangan takut mengonsumsi kuning telur. Di dalamnya terkandung berbagai vitamin yang bermanfaat bagi kesehatan, antara lain vitamin B12 yang teramat penting bagi kesehatan syaraf dan darah. Telur juga merupakan sumber protein yang baik yang mengandung asam amino yang sangat diperlukan oleh tubuh, antara lain untuk membangun otot, meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu mengurangi stres.

Namun pastikan telur yang kita konsumsi adalah telur yang benar-benar sehat.



Yuk, kita kenalan dengan telur!

Ada berbagai jenis telur ayam yang beredar di pasaran. Ada telur ayam kampung, ayam negeri, telur omega 3, telur vegetarian, dan lain-lain. Apa sih bedanya? Ini dia penjelasan singkatnya:

- **Telur ayam kampung** adalah telur yang berasal dari ayam kampung. Tapi ingat, ada telur dari ayam kampung liar alias telur ayam free range dan ada pula telur dari ayam kampung yang ditenak seperti ayam broiler, yaitu dipelihara di kandang dengan menggunakan pakan ternak, hormon, dan antibiotik.
- **Telur ayam negeri** yang berasal dari ayam negeri yang bibitnya datang dari Amerika Serikat dan Inggris yang umumnya ditenak menggunakan pakan ternak, hormon, dan antibiotik.
- **Telur ayam kate** yang berasal dari ayam kate yang ukuran tubuhnya lebih kecil dari ayam biasa.
- **Telur ayam vegetarian** adalah telur yang berasal dari ayam yang diberi makan sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan sehingga kadar lemaknya lebih rendah.



- **Telur ayam organik** adalah telur yang berasal dari ayam yang ditenak dengan bahan pangan alami, bebas pestisida, bebas obat-obatan dari bahan kimia termasuk antibiotik, serta bebas hormon.

Pilihan terbaik?

Telur ayam kampung free range dan telur organik. Memiliki nutrisi terbaik, minim racun obat-obatan dari bahan kimia, minim pestisida, dan bebas hormon. Inilah telur yang baik untuk kesehatan tubuh dan mental manusia.

Selain memilih telur dengan benar, pastikan juga telur kita masak dengan benar. Bila membuat telur orak-arik, telur dadar, atau telur mata sapi, pastikan untuk memasak telur dengan minyak goreng yang sehat, yaitu minyak goreng kelapa, ghee, atau clarified butter.



Telur adalah salah satu bahan pangan alami yang bisa kita simpan selama beberapa hari setelah dimasak hingga matang. Cukup rebus hingga matang, lalu simpan dalam wadah tertutup di dalam lemari es. Gunakan untuk camilan sehat, dicampur dalam makanan berkuah seperti soto ayam bening atau sup sayuran, dicampur dalam salad sayuran, dicampur dalam bibimbab atau poke bowl, dan lain sebagainya.

Kunci dari memasak telur dengan sehat adalah tidak memasaknya terlalu lama karena akan merusak kandungan gizi dan rasa. Berikut adalah cara mudah membuat telur rebus matang dan $\frac{1}{2}$ matang. Selain mudah dibuat, telur rebus bisa dimakan untuk kapan saja, termasuk untuk sarapan pagi dan bekal ke sekolah atau kantor. Bisa dicampur ke dalam makanan lain atau dimakan langsung dengan garam laut dan merica sebagai camilan sehat.



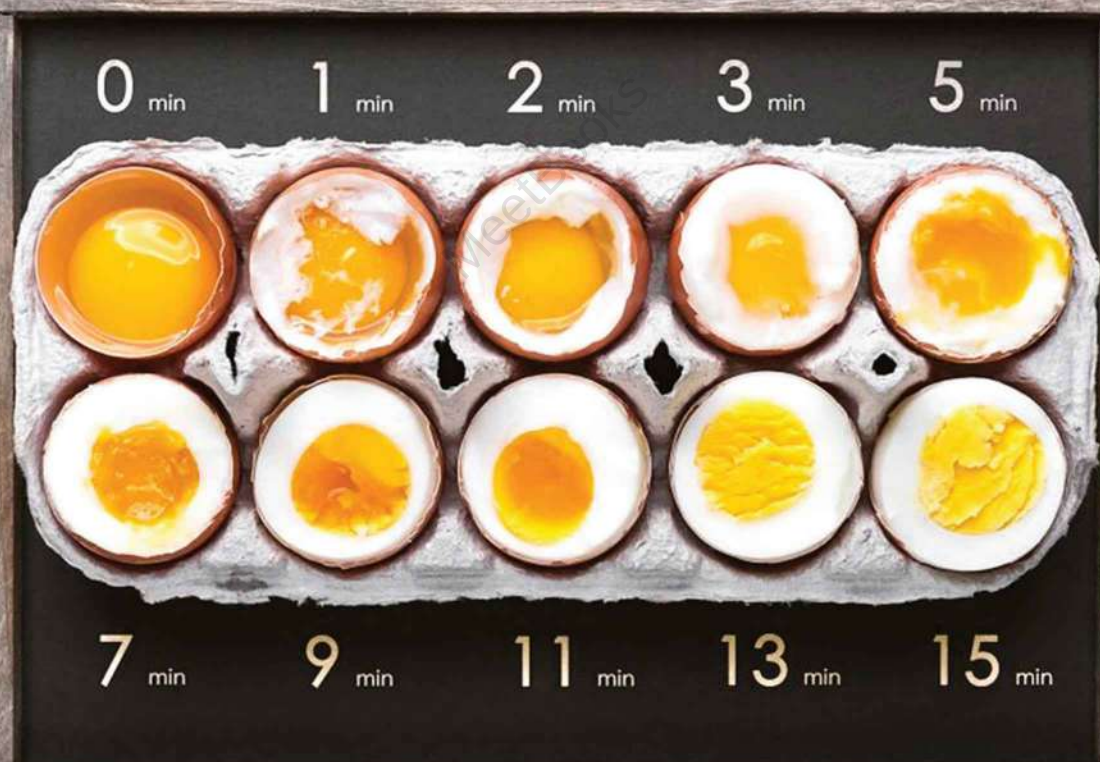
Membuat telur rebus matang bisa dengan dikukus selama 15 menit atau dengan merebusnya.

Bila merebus telur, pastikan telur terendam dalam air.

Masukkan 1 sdt cuka apel atau garam laut ke dalam air rebusan untuk mencegah telur pecah selama direbus dan setelah matang telur juga lebih mudah dikupas. Rebus telur dengan panci terbuka hingga air mendidih. Setelah mendidih, matikan api, dan tutup panci. Diamkan selama 10-12 menit. Lalu buang air, siram telur dengan air dingin, dan kupas kulitnya. Telur rebus matang dapat disimpan dilemari es sampai 5 hari.

Membuat telur rebus $\frac{1}{2}$ matang sedikit lebih sulit dibandingkan telur rebus matang, tapi sebenarnya tidak susah, kok! Rebus air hingga mendidih dalam panci. Setelah air mendidih, kecilkan api, masukkan telur. Pastikan telur terendam air. Bila ingin kuning telur yang masih encer, masak dengan api kecil selama 3-4 menit. Bila ingin kuning telur tidak terlalu encer, masaklah telur sekitar 6-7 menit. Kunci dari memasak telur $\frac{1}{2}$ matang adalah memperhatikan waktu memasak. Jangan sampai terlalu lama karena telur akan menjadi terlalu matang.

Berikut adalah macam-macam tingkat kematangan telur rebus. Masaklah sesuai selera. Selain dimakan dengan garam laut dan merica, telur rebus matang atau pun $\frac{1}{2}$ matang bisa pula dibumbui dengan berbagai bubuk rempah, misalnya dengan bubuk paprika kering dan bubuk rempah garam masala.



Selain telur ayam, apakah ada telur lain yang bisa kita konsumsi?

Telur Burung Puyuh

Ukurannya lebih kecil dibandingkan telur ayam. Banyak orang yang takut terhadap telur yang satu ini karena disebut tinggi kolesterol. Padahal sebenarnya prinsip mengonsumsi burung puyuh juga sederhana, kok. Masak dengan benar dan makan dengan benar. Telur burung puyuh hanyalah satu dari berbagai macam sumber protein yang bisa kita konsumsi. Dan telur ini tidak single handedly merusak atau memperbaiki kesehatan kita. Ada berbagai faktor yang merusak kesehatan, dan ada banyak faktor yang diperlukan oleh manusia untuk mencapai kesehatan tubuh dan mental yang optimum.



Telur Bebek

Telur yang berwarna hijau muda ini tinggi protein, lemak sehat, dan vitamin, antara lain vitamin D. Selain itu, telur ini disebut para ahli mengandung selenium yang punya banyak manfaat kesehatan, antara lain: sebagai salah satu antioksidan menangkal radikal bebas, meningkatkan kekebalan tubuh, dan membantu memproduksi hormon thyroid. Telur bebek ternyata juga mengandung zat besi yang berfungsi untuk memproduksi sel darah merah. Dikarenakan mampu menyerap garam lebih tinggi, telur ini banyak diawetkan dengan cara diasinkan.



Telur Asin

Telur bebek yang diasinkan dikenal dengan sebutan telur asin, dibuat dengan mencampurkan abu dan garam atau direndam dalam larutan garam selama beberapa hari. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat telur asin tentu saja berpengaruh pada kandungan nutrisinya. Karena diasinkan, kandungan natrium dalam telur asin jauh lebih tinggi dibandingkan kandungan natrium dalam telur bebek biasa.



Apa itu natrium?

Natrium adalah mineral yang sebenarnya ada di dalam makanan alami seperti ikan laut dan garam laut, yang bermanfaat bagi kesehatan kita, antara lain membantu metabolisme tubuh, membantu pengangkutan zat gizi, dan membantu keseimbangan aliran cairan tubuh. Namun, natrium yang sering kita konsumsi sehari-hari yaitu natrium yang ada di dalam garam dapur (garam proses) yang banyak digunakan untuk memasak di rumah dan di restoran, serta banyak digunakan di dalam makanan kemasan (makanan proses). biasanya terkait dengan unsur kimia lain yaitu klorin yang ternyata adalah salah satu bahan kimia yang banyak digunakan sebagai disinfektan dan pemutih. Para ahli menyebutkan bahwa kontak panjang dengan klorin (masuk ke dalam tubuh melalui kulit, dihirup melalui jalur pernapasan, atau pun melalui makanan yang kita konsumsi), dapat menyebabkan terbentuknya radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan sel. Nah! Telur asin yang dibuat dengan menggunakan garam dapur (garam proses), artinya mengandung klorin. Jadi hati-hati mengonsumsinya. Pilihlah telur asin yang dibuat dari garam laut alami untuk dikonsumsi. Dan ingat, karena kandungan natrium yang tinggi (alami sekali pun), tidak perlu berlebihan mengonsumsi telur asin.

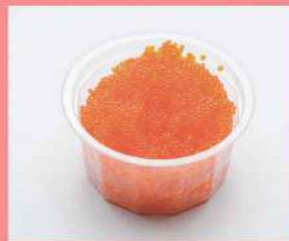
Bagaimana dengan telur ikan?

Sekarang ada berbagai jenis telur ikan yang sering dikonsumsi manusia modern. Ada berbagai fakta yang sebaiknya kita pahami tentang telur-telur ikan zaman modern agar kita tidak salah kaprah. Yuk, kenalan dengan beberapa telur ikan.



Kaviar, yaitu telur ikan sturgeon, yang berasal dari Laut Kaspia di Iran, Rusia, dan Kazakhstan, yang diasinkan dengan garam laut agar lebih awet. Telur ini kaya antioksidan dan mengandung mineral laut yang sangat tinggi. Harganya mahal karena dianggap makanan mewah, terlebih lagi karena ikan penghasil telurnya sudah semakin langka.

Tobiko, yaitu telur ikan terbang yang banyak digunakan dalam makanan Jepang. Hati-hati! Sekarang banyak tobiko tiruan, terutama di Indonesia.



Tobiko yang asli sebenarnya warnanya pucat dan rasanya tidak terlalu asin. Sedangkan tobiko yang banyak digunakan di restoran-restoran dan dijual di supermarket di Indonesia (dan juga diberbagai negara lain di dunia) kebanyakan adalah tobiko proses buatan pabrik. Walaupun benar berasal dari ikan, namun ditambahkan zat pewarna, zat pengawet seperti benzoic, dan garam dapur (garam proses). Umumnya tobiko berwarna jingga, namun sekarang banyak ditemui tobiko berwarna merah, hitam, dan hijau.

Ikura, yaitu telur dari ikan salmon. Ikura yang berasal dari ikan salmon liar (Wild Salmon Kaviar) atau ikan salmon yang ditenak secara organik adalah salah satu bahan pangan sehat karena



di dalamnya ada kandungan mineral alami, protein, dan zat besi. Bahan pangan ini dianggap sebagai makanan mewah di Jepang. Bahan pangan ini tidak dikonsumsi setiap hari di negeri Sakura dan biasanya banyak dijual dan dikonsumsi di musim gugur, yaitu musim panennya. Namun, di kota-kota besar seperti Jakarta, telur ikan salmon banyak ditemui di restoran-restoran makanan Jepang. Sayangnya kebanyakan Ikura yang digunakan di restoran-restoran di Indonesia adalah Ikura versi murah alias Ikura buatan (artificial) yang dibuat dengan bantuan bahan kimia.

Nasi Campur ala Bibimbab

BAHAN

- | | |
|----------------------|---|
| 1 gelas takar | nasi merah, cokelat atau hitam |
| 1 ikat | bayam, petik daun, cuci dan tiriskan |
| 1 batang | wortel, kupas, cuci dan iris seukuran batang korek api |
| 1 gelas takar | tauge, siangi dan cuci |
| 2 butir | telur ayam organik atau 300 gr daging sapi cincang atau 300 gr fillet daging sapi dipotong dadu |
| 2 sdm | daun bawang, iris kecil-kecil |
| 3 sdm | minyak wijen |
| 2 sdm | biji wijen |
| 2 sdm | minyak goreng kelapa |
- Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Masak bayam dalam air mendidih selama 1 menit, angkat dan tiriskan. Setelah dingin, beri sedikit minyak wijen, biji wijen dan garam. Aduk rata dan sisihkan.
2. Masak wortel dalam air mendidih selama 1 menit, angkat dan tiriskan. Setelah dingin, beri sedikit minyak wijen, biji wijen dan sejumput garam laut. Aduk rata dan sisihkan.
3. Masak tauge dalam air mendidih selama 1 menit, angkat dan tiriskan. Setelah dingin, beri sedikit minyak wijen, biji wijen dan sejumput garam laut. Aduk rata dan sisihkan.
4. Goreng telur mata sapi atau daging sapi giling atau daging potong dadu dengan sedikit minyak goreng kelapa. Bumbui dengan



sedikit garam. Angkat telur sesuai tingkat kematangan yang diinginkan dan sisihkan.

5. Taruh $\frac{1}{2}$ gelas takar nasi ke dalam mangkuk ukuran kecil. Susun bayam, wortel dan tauge disekelilingnya. Tambahkan telur mata sapi di atasnya. Taburi dengan daun bawang sebelum dihidangkan.



Poke Bowl

BAHAN

1 gelas takar	nasi merah, cokelat, atau hitam
250 gr	<i>fillet</i> daging ikan salmon liar
1 gelas takar	edamame, cuci
1 buah	mentimun, cuci dan iris seukuran batang korek api
½ buah	alpukat, kupas dan potong dadu
1 lembar	rumput laut kering tanpa bumbu (opsional), iris tipis
3 sdm	minyak wijen
2 sdm	biji wijen
2 sdm	Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)

Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Sangrai biji wijen tanpa minyak hingga harum. Sisihkan.
2. Potong ikan salmon ukuran dadu dan bumbui dengan sedikit garam dan Liquid Coconut Amino atau kecap asin. Aduk rata dan sisihkan.
3. Rebus edamame hingga empuk. Kupas dan sisihkan.
4. Potong mentimun seukuran batang korek api. Sisihkan.
5. Potong alpukat memanjang setebal 1 cm. Sisihkan.
6. Taruh ½ gelas takar nasi ke dalam mangkuk ukuran kecil. Beri 2-3 tetes minyak wijen, aduk rata. Susun ikan salmon, edamame, mentimun, dan alpukat di sekelilingnya. Taburi merica hitam secukupnya dan tambahkan rumput laut panggang di atasnya. Taburi dengan biji wijen sangrai.

Yuk, berkenalan dengan edamame!

Edamame adalah kedelai yang dipanen saat masih muda dan hijau. Edamame biasa dikonsumsi sebagai makanan sehari-hari, yaitu dengan cara direbus atau dipanggang terlebih dahulu. Sedangkan kedelai harus diolah terlebih dahulu sebelum dikonsumsi. Bila ingin mengonsumsi makanan yang dibuat dari kedelai, sebaiknya kita pilih kedelai organik yang difermentasi secara alami, antara lain dalam bentuk miso, tempe, dan saus tamari. Hindari kedelai yang diproses, antara lain susu kedelai, kecap kedelai, minuman protein shake, susu bubuk yang umumnya mengandung kedelai, granola kedelai, es krim susu kedelai, dan berbagai makanan proses lainnya yang mengandung kedelai. Mengapa? Menurut para ahli, kedelai yang sudah diproses sudah kehilangan antioksidan, vitamin, dan mineral. Dan sebaliknya, hanya tersisa kandungan estrogen yang dikenal dengan nama phytoestrogen, yang disebut para ahli dapat memicu ketidakseimbangan hormon estrogen dalam tubuh manusia yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, antara lain gangguan keseimbangan hormon, masalah fertilitas, dan memicu pertumbuhan kanker payudara.



Bagaimana cara mengonsumsi edamame?

Pertama, pilihlah edamame yang bebas pestisida atau organik. Lalu masak dengan cara sehat, misalnya rebus, kukus, atau panggang. Edamame yang sudah dimasak hingga matang bisa kita simpan selama beberapa hari. Cukup simpan dalam wadah tertutup di dalam lemari es. Gunakan untuk camilan sehat, dicampur dalam nasi goreng, dicampur dalam salad sayuran, dan lain sebagainya.

Nasi Goreng Kambing

BAHAN

- 250 gr** fillet daging kambing, bersihkan, keringkan, dan potong dadu
- 3 sdm** ghee atau *clarified butter* (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat) atau minyak goreng kelapa
- 1 sdm** bubuk rempah garam masala (bisa dibeli di supermarket)
- 1 gelas takar** nasi merah, cokelat, atau hitam
- 4 siung** bawang putih, kupas dan iris kasar
- ½ butir** bawang bombai ukuran sedang, kupas dan cincang kasar
- ¼ gelas takar** daun peterseli, cuci dan cincang kasar
- Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Bumbui daging kambing dengan dengan bubuk garam masala, garam, dan merica. Diamkan sebentar.
2. Panaskan 1 sdm ghee/*clarified butter*/minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan irisan daging kambing. Masak sampai berwarna kecokelatan atau sekitar 3 menit setiap sisi. Angkat setelah matang dan sisihkan.
3. Panaskan 2 sdm ghee/*clarified butter*/minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan bawang putih serta bawang bombai dan tumis hingga harum. Masukkan nasi, daun peterseli, dan daging kambing. Bumbui dengan garam dan merica secukupnya. Aduk rata. Hidangkan bersama Salad Nanas dan sayuran lainnya.

Apakah bubuk rempah garam masala?

Berdasarkan Wikipedia, garam masala adalah bubuk rempah-rempah yang berasal dari India. Amat kaya rasa dan kaya aroma. Bubuk ini terdiri dari campuran beberapa rempah, antara lain: lada, cengkih, daun salam, cabai, jintan, kayu manis, kapulaga, ketumbar, adas, jahe, biji pala, dan bunga lawang. Semua rempah-rempah kering ini dihaluskan dan dicampur menjadi satu.

Karena mengandung berbagai rempah-rempah alami, jelas bubuk rempah ini amat banyak manfaatnya bagi kesehatan, antara lain sebagai antiinflamasi, antibakterial alami, dan antioksidan alami yang sangat baik bagi tubuh secara keseluruhan, termasuk sistem hormon, sistem syaraf, otak, darah, dan organ.

Bubuk rempah ini adalah salah satu bumbu kesayanganku. Sering aku gunakan untuk membuat berbagai makanan untuk keluarga. Aku pakai untuk membumbui berbagai bahan pangan alami, antara lain: ayam, daging sapi, daging kambing, daging domba, kembang kol, kentang, ubi manis, dan bahkan makanan favorit suamiku, yaitu telur dadar atau telur mata sapi bumbu garam masala.



www.kisahku.com

Mengapa mengonsumsi ghee dan clarified butter?

Bahan pangan ini merupakan pilihan yang lebih sehat dibandingkan margarin atau pun mentega (butter) proses buatan pabrik karena tidak mengandung lemak sintetis yang merusak kesehatan jantung dan tidak mengandung bahan-bahan yang merusak kesehatan secara perlahan.



Metode pembuatan ghee dan clarified butter berbeda dengan metode pembuatan margarin dan mentega (butter) proses. Margarin dan mentega proses yang dibuat di pabrik dibuat dari susu sapi, lemak susu sapi dan air, serta ditambahkan dengan minyak nabati, penyedap rasa dan pewarna. Sedangkan ghee dan clarified butter hanya dibuat dari lemak susu sapi yang dipanaskan lalu disaring, dan tidak ditambahkan bahan-bahan lainnya.

Selain tidak mengandung lemak sintetis dan perasa buatan, ghee dan clarified butter juga lebih sehat untuk kita konsumsi karena dibuat dari lemak susu sapi yang ternyata rendah kandungan protein susunya, yaitu casein dan whey, yang umumnya tidak dapat ditoleransi oleh manusia dan banyak memicu alergi.

Ghee dan clarified butter punya berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh dan mental kita, antara lain: membantu meningkatkan fungsi otak, mengandung zat yang dapat mencegah kanker, kaya antioksidan yang membantu penyerapan nutrisi dalam tubuh sehingga dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, dan lain sebagainya.

Coba gunakan bahan pangan ini untuk memasak. Rasanya lezat sekali!

*Nasi Goreng Salmon
Bawang Putih*



BAHAN

- 250 gr** fillet daging ikan salmon liar (atau ikan tuna), bersihkan dan keringkan dan potong ukuran dadu
- 1 buah** jeruk lemon
- 3 sdm** ghee atau clarified butter (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat) atau minyak goreng kelapa
- 6 siung** bawang putih, kupas dan iris kasar
- 2 sdm** Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- 1 gelas takar** nasi merah, cokelat atau hitam
- ¼ gelas takar** daun bawang, cuci dan iris kecil-kecil
- Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Panaskan 1 sdm ghee/clarified butter/minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan irisan ikan salmon. Taburi garam dan merica secukupnya. Beri air jeruk lemon. Masak sampai berwarna kecokelatan atau sekitar 3 menit setiap sisi. Angkat setelah matang dan sisihkan.
2. Panaskan 2 sdm ghee/clarified butter/minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan bawang putih dan tumis hingga harum. Masukkan Liquid Coconut Amino aduk dengan bawang putih selama 1 menit. Masukkan nasi dan daun bawang, aduk rata, dan masak selama 1-2 menit. Tambahkan ikan salmon, bumbu dengan garam dan merica secukupnya. Aduk rata. Angkat dan hidangkan.



Yuk, belajar tentang ikan salmon!

Di dalam bukunya yang berjudul "Salmon: Everything You Need to Know", penulis Diane Morgan menyebutkan bahwa ikan salmon liar sudah sangat sulit didapat sehingga harganya pun semakin mahal.

Mark Hyman, MD menyebutkan pula di dalam bukunya yang berjudul "FOOD – What The Heck Should I Eat?" bahwa ikan salmon yang kini banyak dikonsumsi manusia adalah ikan salmon ternak yang kebanyakan ditenak dengan menggunakan pakan ternak yang terbuat dari kedelai dan gandum GMO yang mengandung logam berat yang berasal dari pestisida, antibiotik, hormon, dan pewarna buatan. Serta terpapar berbagai racun, antara lain: dioksin, PCB, dan merkuri.

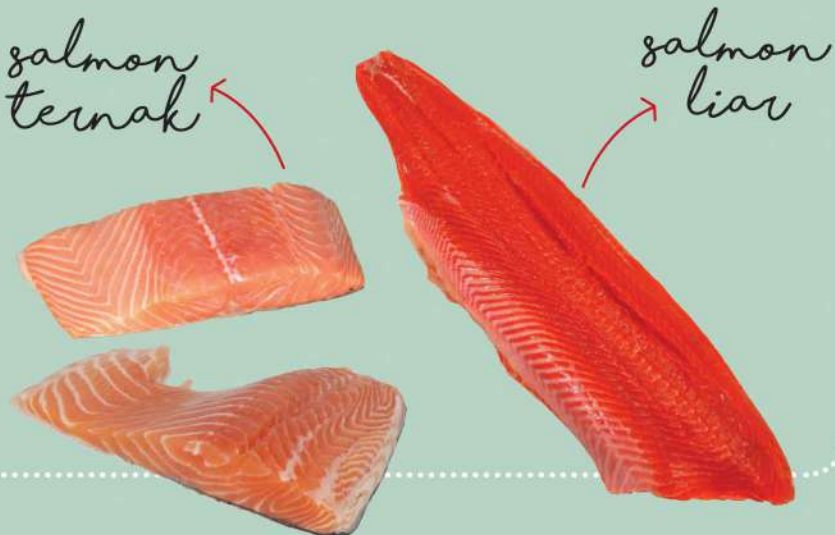
Namun, di negara barat kini terdapat beberapa peternakan ikan laut, termasuk ikan salmon, yang menggunakan sistem eco farming, yaitu sistem ternak ikan liar yang lebih sehat bagi ikan, manusia yang mengonsumsi, serta lingkungan.

Ikan salmon yang dijual di supermarket, toko bahan pangan, dan juga restoran perlu kita waspada.

Bagaimana cara memilih ikan salmon?

Ikan salmon liar biasanya berlabel “Alaskan Wild Salmon”, yaitu tempat dari mana ikan salmon liar berasal. Jenis ini jarang ada di Indonesia, dan bila ada pun mahal harganya.

Jenis ikan salmon yang banyak kita temui di Jakarta dan kota-kota besar di Indonesia adalah jenis ikan salmon Norwegia. Ikan salmon dari Norwegia memang bukan ikan salmon liar, tapi merupakan ikan salmon yang ditenak dengan sistem eco farming, yaitu tidak ditenak berjubel di dalam tanki, tidak menggunakan hormon maupun antibiotik, dan diberi makanan berupa sayuran mentah serta mineral alami laut seperti minyak ikan. Warna merah jambu pada daging ikan salmon Norwegia tidak berasal dari bahan kimia, melainkan muncul secara alami akibat kandungan astaxanthin yang merupakan antioksidan alami dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh.



Nasi Goreng Sayur

BAHAN

- 2 gelas takar** nasi merah, cokelat, atau hitam
- 2 sdm** minyak goreng kelapa
- 2 butir** telur ayam organik
- 6 siung** bawang putih, kupas dan iris kasar
- 3 buah** cabai rawit, cuci dan iris kecil-kecil
- ½ buah** kol ukuran sedang, buang tulangnya, cuci dan iris tipis memanjang
- 1/3 gelas takar** tauge, siangi dan cuci
- 1/3 gelas takar** caisim, cuci dan potong 5 cm
- ¼ gelas takar** daun seledri, cuci dan cincang kasar
- 2 sdm** Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)

Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Kocok telur hingga rata. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan telur dan masak orak arik. Angkat setelah matang dan sisihkan.
2. Panaskan 2 sdm minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan bawang putih, cabai rawit, kol, caisim, dan daun seledri. Tumis hingga ½ matang.
3. Tambahkan nasi ke dalam wajan berisi tumis sayuran. Aduk rata dan masak hingga campuran berwarna kecokelatan. Masukkan telur orak-arik, kecap asin, garam, dan merica. Aduk rata. Angkat dan masukkan tauge. Aduk rata. Hidangkan.



Nasi Goreng ala Thai

BAHAN

- | | |
|----------------------|--|
| 2 butir | telur ayam organik |
| 1 gelas takar | nasi merah, cokelat, atau hitam |
| ½ buah | nanas, kupas dan potong ukuran dadu |
| 3-4 buah | cabai rawit, cuci dan iris kecil-kecil |
| 2-3 batang | daun bawang, cuci dan iris kecil-kecil |
| 2 siung | bawang putih, kupas dan iris kasar |
| ¼ gelas takar | kacang mete yang sudah dikeringkan dan siap makan (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat) |

- 2 buah** jeruk nipis
4 sdm minyak goreng kelapa
1 sdm kecap ikan

Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Kocok telur hingga rata. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan telur, dan masak telur orak-arik. Angkat setelah matang dan sisihkan.
2. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam wajan, lalu tumis nanas dan cabai rawit hingga harum atau sekitar 3-4 menit. Masukkan daun bawang dan bawang putih dan masak hingga harum atau sekitar 30 detik. Angkat dan sisihkan bersama telur yang sudah dimasak.
3. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan kacang mete dan masak hingga agak kecokelatan (tidak perlu sampai kering). Masukkan nasi dan aduk rata. Masak sekitar 3 menit.
4. Masukkan kembali campuran telur dan nanas yang sudah dimasak. Aduk perlahan. Tambahkan kecap ikan, garam dan merica. Beri sedikit air jeruk nipis. Angkat dan hidangkan.

Bihun Beras Cokelat Goreng

BAHAN

- 1 paket** bihun beras cokelat
- 3 sdm** ghee atau *clarified butter* (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat) atau minyak goreng kelapa
- 2 siung** bawang putih, kupas dan iris kasar
- 2 butir** bawang merah, kupas dan iris kasar
- 3 batang** daun bawang, cuci dan iris kecil-kecil
- 3 buah** cabai rawit, cuci dan iris kecil-kecil
- 1 ikat** caisim, cuci dan potong 5 cm
- ¼ gelas takar** kaldu ayam
- 4 butir** telur ayam organik
- Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Rebus bihun beras cokelat dengan air hingga matang. Angkat, tiriskan dan sisihkan.
2. Kocok telur hingga rata. Panaskan 1 sdm ghee/*clarified butter*/minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan telur dan masak orak arik. Angkat setelah matang dan sisihkan.
3. Panaskan 2 sdm ghee/*clarified butter*/minyak goreng kelapa dalam wajan, tumis bawang putih, bawang merah, daun bawang, dan cabai rawit hingga harum. Masukkan caisim dan kaldu, masak hingga caisim lemas, Masukkan bihun dan telur. Aduk rata perlahan. Bumbui dengan garam dan merica secukupnya. Angkat dan hidangkan.



Mengapa mengonsumsi pasta atau bihun beras cokelat?

Pasta atau bihun beras cokelat dapat menjadi pilihan bahan pangan bila sesekali ingin menghadirkan bihun goreng, bihun dengan bakso kuah, dan aneka masakan pasta dengan berbagai bumbu buatan sendiri di rumah. Alasan utamanya adalah karena bahan pangan yang terbuat dari beras cokelat tidak mengandung gluten yang dapat menimbulkan kebocoran pada dinding usus.

Berikut adalah 3 resep masakan sederhana yang menggunakan bahan dasar bihun beras cokelat:



Sup Ayam Jamur Bihun Beras Cokelat

BAHAN

1 paket	bihun beras coklat, rebus hingga empuk
4 gelas takar	kaldu ayam organik
½ ekor	daging ayam organik suwir rebus
1 gelas takar	jamur enoki
½ sdt	jahe cincang
5 siung	bawang putih cincang halus
1 sdm	minyak goreng kelapa
	Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa secukupnya

Segenggam daun ketumbar

CARA MEMBUAT

Tumis bawang putih dan jahe dengan minyak goreng kelapa hingga harum, masukkan kaldu, bumbu dengan Liquid Coconut Amino atau kecap asin sesuai selera, masukkan jamur, dan masak dengan api kecil hingga mendidih. Taruh bihun dalam mangkuk saji, beri suwiran daging ayam, tuang kaldu, dan taburi daun ketumbar segar. Hidangkan.



Salad Bihun Beras Cokelat Daging Ayam Giling

BAHAN

1 paket	bihun beras coklat, rebus hingga empuk
400 gr	daging ayam organik giling
5 butir	bawang merah iris kasar
5 buah	cabai rawit merah iris kecil-kecil
Minyak goreng kelapa secukupnya	
Segenggam daun bawang iris miring, daun mint, daun ketumbar, dan daun kemangi	
Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa secukupnya	
Merica putih secukupnya	

CARA MEMBUAT

Tumis bawang merah, daun bawang dan cabai rawit dengan minyak goreng kelapa hingga harum. Masukkan daging ayam giling, bumbu dengan Liquid Coconut Amino atau kecap asin dan merica sesuai selera, masak hingga daging ayam giling berwarna kecokelatan, angkat, sisihkan. Taruh bihun dalam mangkuk saji, beri tumis daging ayam giling, campur dengan daun bumbu-bumbu segar. Aduk perlahan hingga rata. Hidangkan.

Salad Bihun Beras Cokelat Daging Sapi

BAHAN

1 paket	bihun beras cokelat, rebus hingga empuk
2 lembar	fillet daging sapi (sirloin)
5 siung	bawang putih cincang halus
1 sdm	minyak goreng kelapa
1 pak	daun selada campur
8 buah	tomat ceri, belah 4
Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa	
secukupnya	
Merica hitam secukupnya	
Segenggam daun mint	

CARA MEMBUAT

Tumis bawang putih dengan minyak goreng kelapa hingga harum, masukkan daging sapi, bumbui dengan Liquid atau Coconut Amino atau kecap asin dan merica sesuai selera, masak hingga berwarna kecokelatan, angkat, dinginkan, iris memanjang. Taruh bihun dalam mangkuk saji, beri irisan daging sapi, campur dengan daun selada, tomat, dan daun mint. Aduk perlahan hingga rata. Hidangkan.

Bihun beras cokelat yang sudah direbus matang adalah salah satu bahan pangan alami yang bisa kita simpan selama beberapa hari. Simpan dalam wadah tertutup di dalam lemari es. Gunakan untuk memasak berbagai makanan sehat, yaitu sebagai pengganti nasi.

Pho ala Vietnam

BAHAN KALDU

2 gelas takar	kaldu tulang sapi atau ayam organik
1 cm	jahe, kupas, cuci, dan iris
2 siung	bawang putih, kupas dan iris
1 butir	bawang bombai, kupas dan iris halus
3 buah	pekak atau kembang lawang
2 batang	kayu manis kering, memarkan
2 sdm	gula kelapa
1/3 gelas takar	kecap ikan

BAHAN

¼ kg	irisan daging sapi (daging shabu-shabu atau yakiniku)
1 pak	bihun beras cokelat
1 gelas takar	tauge, cuci dan tiriskan
1 gelas takar	selada air, cuci, iris tipis-tipis, dan tiriskan
1 buah	cabai merah, cuci dan iris kecil-kecil
1/3 gelas takar	daun basil atau daun kemangi, petik daun dan cuci
1/3 gelas takar	daun mint atau daun ketumbar

CARA MEMBUAT

1. Campur kaldu, jahe, bawang putih, bawang bombai, pekak, kayu manis, gula kelapa, dan kecap ikan dalam panci. Masak hingga mendidih. Kecilkan api dan tutup panci lalu masak terus dengan api kecil hingga 20 menit. Angkat dan saring. Kembalikan kaldu ke dalam panci.



2. Rebus bihun beras cokelat dengan air hingga matang. Angkat, tiriskan dan sisihkan.
3. Taruh bihun cokelat dalam mangkuk saji. Beri beberapa iris daging. Siram dengan kaldu panas (panas pada kaldu akan memasak daging perlahan). Taburi dengan tauge, selada air, daun kemangi, daun mint atau daun ketumbar, dan cabai. Hidangkan.



Mengapa mengonsumsi kaldu tulang?

Di dalam bukunya "Eat Dirt", Dr. Josh Axe menyebutkan bahwa kaldu tulang hewan adalah makanan super yang tinggi nutrisi, mudah dicerna, kaya rasa, dan punya banyak manfaat bagi kesehatan kita karena di dalamnya terkandung berbagai mineral yang dapat diserap oleh tubuh dengan mudah, antara lain kalsium dan magnesium. Selain itu, kaldu tulang hewan juga mengandung asam amino, kolagen, serta gelatin yang punya banyak khasiat, antara lain:

- ✓ Gelatin membantu mengurangi alergi terhadap makanan.
- ✓ Gelatin meningkatkan kadar bakteri baik di dalam pencernaan.
- ✓ Gelatin membantu melindungi dan memulihkan dinding usus sehingga dapat membantu memulihkan pencernaan dan mengobati leaky gut (kebocoran usus) dan karena itu dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh.
- ✓ Gelatin mengandung mineral yang diperlukan tulang untuk menjaga kepadatan tulang serta mengurangi sakit persendian.
- ✓ Kolagen melindungi dinding pencernaan dan dapat membantu menyembuhkan berbagai masalah pencernaan, termasuk IBS.
- ✓ Kolagen mencegah keriput serta menjaga kesehatan kulit.
- ✓ Kolagen mencegah dan menghilangkan selulit.

Di dalam pengobatan tradisional Cina, kaldu tulang hewan dikenal membantu menjaga kesehatan pencernaan sejak 2.500 tahun lalu. Di awal abad ke-12, makanan ini digunakan oleh seorang dokter di Mesir untuk mengobati flu dan asma. Bapak Ilmu Kedokteran, Hippocrates, menganjurkan orang yang punya masalah pencernaan untuk mengonsumsi kaldu tulang hewan. Intinya, makanan ini sudah ada dan digunakan sebagai obat tradisional sejak lama. Dibuat sendiri di rumah dengan menggunakan bahan-bahan dasar alami. Namun seiring dengan kemajuan teknologi dan temuan-temuan baru di dalam industri makanan yang bertujuan untuk mendatangkan keuntungan perusahaan, kaldu tulang hewan ikut terkena imbas modernisasi. Makanan ini mulai banyak diproduksi secara massal oleh pabrik. Menggunakan MSG buatan, dan sering kali tidak menggunakan tulang hewan sebagai bahan dasar. Dijual dalam bentuk kemasan. Wujudnya bahkan berubah menjadi bubuk.

Kabar gembira! Kaldu tulang hewan proses buatan pabrik kini pelan-pelan terkikis. Kepedulian orang terhadap kesehatan dan bahan pangan sehat yang mulai bangkit membuat banyak orang yang mulai kembali ke kaldu tulang hewan yang dibuat di rumah dengan bahan-bahan dasar yang benar sehat. Dan bila membeli kaldu tulang hewan jadi pun, orang-orang memilih produsen kaldu dengan lebih saksama. Mencari produsen kaldu yang paham bahan pangan sehat dan peduli terhadap kesehatan konsumennya.

Kaldu tulang hewan yang benar sehat adalah kaldu yang dimasak dengan cara sehat dan menggunakan bahan dasar yang benar sehat. Bahan pangan yang digunakan sebagai bahan dasar adalah kunci utama kualitas kaldu tulang hewan. Bahan dasar yang benar sehat akan memberi kita kaldu tulang hewan yang banyak manfaatnya untuk kesehatan. Tapi sebaliknya, bahan dasar yang salah akan memberi kita kaldu hewan yang justru mengandung toksin dan perlahan-lahan akan merusak kesehatan kita.



Berikut tips penting dalam membuat kaldu tulang hewan:

- Gunakan berbagai hewan, misalnya ayam, sapi, kambing, domba, ikan, atau udang.
- Gunakan berbagai bagian dari binatang selain bagian daging, misalnya leher, kaki, kulit, urat, sumsum, dan kepala.
- Buat kaldu dari hewan yang tidak ditenak dengan menggunakan hormon dan antibiotik agar mendapatkan kaldu yang benar sehat. Bila memungkinkan gunakan tulang sapi grass fed atau tulang ayam free range atau organik.
- Bila menggunakan sayuran untuk membuat kaldu tulang binatang, gunakan sayuran yang ditanam tanpa pestisida.

Hati-hati memilih ikan untuk membuat kaldu tulang. Di dalam bukunya, “Bone Broth Diet”, Kellyann Petrucci, MS, ND menyebutkan bahwa kaldu tulang ikan sangat baik bagi kesehatan kita. Namun, ia menjelaskan pula bahwa sebaiknya kita menggunakan ikan yang tidak terlalu berminyak untuk membuat kaldu tulang ikan, misalnya ikan kod, ikan tilapia, ikan kakap, ikan patin, dan lain sebagainya. Tulang ikan salmon bukanlah pilihan yang baik karena lemak ikan salmon akan rusak dalam proses pemasakan kaldu berjam-jam.

www.ilmadokter.com

Resep Kaldu Tulang

1. Masukkan tulang dan bagian selain daging di dalam panci dan beri air hingga tulang terendam.
2. Tambahkan 2 sdm cuka apel yang akan membantu mengeluarkan zat-zat penting yang ada di dalam tulang.
3. Bisa ditambah dengan berbagai sayuran dan bumbu alami, misalnya seledri, bawang putih, dan wortel. Sesuai selera.
4. Masak dengan api sedang.
5. Setelah mendidih, kecilkan api dan terus masak dengan api kecil selama 10-12 jam.
6. Saring dan buang kotoran yang keluar.
7. Setelah matang, angkat dan dinginkan. Ingat, jangan buang lapisan lemak yang terbentuk di atas kaldu. Lapisan ini sebenarnya berfungsi untuk melindungi kaldu. Buang lapisan hanya pada saat kaldu akan kita konsumsi.



Catatan:

Semakin lama periode memasak kaldu tulang, semakin baik pula kualitas kaldu yang dihasilkan. Kaldu tulang ayam dapat dimasak perlahan dengan api kecil hingga 12 jam lamanya, sedangkan kaldu tulang sapi dapat dimasak perlahan hingga 48 jam. Air akan menyusut selama dimasak, jadi pastikan menggunakan cukup air sejak awal.

Kaldu tulang dapat dimasak dengan menggunakan berbagai alat masak. Pastikan saja alat masak terbuat dari bahan yang sehat dan tidak korosi, alias karatan, yang membuat alat masak mengeluarkan senyawa-senyawa yang membahayakan kesehatan. Alat masak yang dapat digunakan untuk memasak kaldu tulang antara lain:



Crock Pot atau sejenis
slow cooker.



Dutch oven atau panci besar bertutup
serbaguna.

Ingat, pilih alat masak yang terbuat dari enamel, batu, besi, atau stainless steel. Paling tidak, bagian dalamnya dilapisi dengan bahan-bahan ini. Alat masak listrik akan mempermudah pembuatan kaldu tulang karena suhu lebih terjaga dan risiko api padam karena gas habis atau risiko kebakaran karena kompor menyala terus-menerus selama puluhan jam juga berkurang.

Buatlah kaldu tulang dalam jumlah banyak lalu simpan di lemari es. Sebagian dibekukan di dalam freezer agar tahan lebih lama, dan sebagian lagi disimpan di bagian pendingin untuk dipakai sehari-hari. Kaldu tulang dapat bertahan sekitar 1-2 minggu bila disimpan di lemari es, dan bisa bertahan sampai 1 bulan bila dibekukan di dalam freezer. Tidak hanya kaldu tulang dapat diminum secara rutin, tapi makanan sehat ini dapat pula dicampur ke dalam makanan bayi dan berbagai masakan rumah sehari-hari, misalnya sup dan tumis sayuran.

Sup Sayuran Daging Cincang

BAHAN

¼ kg	daging sapi atau ayam organik giling
3 gelas takar	kaldu tulang sapi atau ayam organik giling
3 batang	wortel, kupas, cuci, dan potong kecil-kecil
1 pak	buncis, siangi, cuci dan potong 2 cm
1 buah	tomat ukuran kecil, cuci dan belah 4
2 siung	bawang putih, kupas dan iris kasar
½ butir	bawang bombai, kupas dan iris memanjang
2-3 batang	daun bawang, cuci dan potong 2 cm
2-3 batang	daun seledri, cuci dan potong 2 cm
1 sdt	bubuk ketumbar
1 sdm	minyak goreng kelapa

Garam laut & merica putih
secukupnya





CARA MEMBUAT

1. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam panci ukuran sedang, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum atau sekitar 3-4 menit. Masukkan daging giling, daun bawang dan tomat, masak hingga daging berwarna kecokelatan.
2. Masukkan kaldu dan daun seledri, masak dengan api kecil hingga mendidih. Masukkan wortel dan buncis. Tambahkan dengan bubuk ketumbar, garam, dan merica. Matikan api setelah wortel empuk. Jangan terlalu lama merebus sayuran agar tidak layu/rusak. Angkat dan hidangkan.



Pintar mengonsumsi daging

Daging bisa dibilang sudah menjadi makanan sehari-hari kebanyakan manusia modern, terutama manusia kelas ekonomi menengah ke atas yang hidup di perkotaan. Selain frekuensi yang semakin sering, jumlah daging yang dikonsumsi sehari-hari juga semakin bertambah.

Salah satu prinsip utama dalam pola makan sehat **Eating Clean** adalah untuk tidak berlebihan makan daging, terutama daging merah. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa konsumsi daging hewan yang berlebihan dapat memicu berbagai penyakit, termasuk kanker. Selain itu, prinsip pola makan **Eating Clean** juga menganjurkan kita untuk mengonsumsi daging yang berkualitas.

Apakah yang dimaksud dengan daging berkualitas?

Bukan daging impor yang sebenarnya ditanak dengan pakan ternak yang terbuat dari gandum dan kedelai serta ditanak dengan menggunakan hormon dan antibiotik, melainkan daging yang berasal dari hewan yang mengonsumsi tanaman yang merupakan makanan alaminya. Jadi daging sapi berkualitas adalah daging yang berasal dari sapi yang memakan rumput, bukan pakan ternak proses.

Ada beberapa jenis daging yang dapat kita konsumsi, yaitu:

1. Daging merah yang berasal dari hewan mamalia, antara lain sapi, kambing, dan domba.
2. Daging putih yang berasal dari unggas, antara ayam, kalkun, dan bebek (yang sering kali dikategorikan dunia kuliner sebagai daging merah).

Sering kali kita menemukan daging proses di pasaran. Ada 2 jenis daging proses, yaitu daging yang diproses secara alami dan daging yang diproses secara modern oleh pabrik/industri makanan besar. Daging yang diproses secara alami antara lain adalah daging yang diasapi, diasinkan hanya dengan garam alami, dan difermentasi. Tujuannya adalah untuk mengawetkan daging dan meningkatkan cita rasanya. Sedangkan daging yang diproses secara modern adalah daging-daging proses yang dijual dalam kemasan yang kini membanjiri supermarket dan minimarket, misalnya sosis kemasan, kornet, spam, daging asap kemasan, dan banyak lagi.



Apa bedanya daging proses pabrik dengan daging proses alami?

Perbedaan utama adalah pada bahan dasarnya. Daging proses alami mengutamakan daging berkualitas sebagai bahan dasar, sedangkan daging proses yang dibuat di pabrik kebanyakan menggunakan daging kualitas murah untuk menurunkan biaya produksi agar industri bisa mendapatkan lebih banyak keuntungan. Lalu, daging proses alami tidak banyak menggunakan bahan tambahan dan bahan yang digunakan adalah bahan alami. Sedangkan daging proses buatan pabrik umumnya dicampur dengan berbagai bahan tambahan untuk mengawetkan dan membuat rasa daging lebih gurih sehingga lebih disukai konsumen, antara lain kedelai, tepung gandum (mengandung gluten!), gula, perasa buatan, pewarna buatan, dan lain sebagainya.

Pilih daging yang diproses secara alami. Tapi ingat, jangan berlebihan! Dan sebaliknya, hindari daging yang diproses oleh pabrik karena mengandung berbagai zat yang merusak kesehatan kita secara perlahan.

Mengonsumsi daging berkualitas dalam jumlah sedikit memang memberi manfaat bagi kesehatan kita. Selain protein, juga memberi asupan vitamin B12 dan zat besi bagi tubuh. Tapi ingat, daging bukanlah satu-satunya sumber protein, B12, dan zat besi. Ketiga zat ini banyak pula terkandung dalam bahan pangan alami jenis lainnya, salah satunya adalah sayuran. Banyak orang yang mengandalkan daging sebagai sumber protein dan ketakutan

kekurangan protein bila mengurangi konsumsi daging. Padahal, banyak sumber pangan alami lainnya yang juga mengandung protein yang dapat menggantikan daging, antara lain: biji-bijian, lentil, quinoa, dan berbagai sayuran yang mengandung protein, antara lain: kacang polong, bayam, kale, brokoli, tauge, jamur, asparagus, dan lain-lain.

Tips: belilah daging mendekati waktu penggunaan sehingga daging tidak disimpan terlalu lama di dalam lemari es, terutama tidak terlalu lama dibekukan. Penyimpanan yang terlalu lama tidak hanya merusak rasa daging, tapi juga merusak kandungan nutrisinya.

Berdasarkan informasi yang aku baca, daging yang sudah dimasak dapat disimpan dalam freezer selama 2-3 bulan, sedangkan daging mentah bisa disimpan lebih lama bila dibekukan, yaitu antara 3 – 12 bulan (tergantung dari jenis dan kualitas daging).

Namun aku pribadi memilih untuk menjalankan prinsip dasar **Eating Clean**, yaitu mengonsumsi bahan pangan alami sesegar mungkin. Jadi aku memilih untuk tidak menyimpan daging berlama-lama di dalam lemari es walau pun konon ada daging yang bisa bertahan sampai 12 bulan bila dibekukan.



Sup Asam Iga

BAHAN

- ½ kg** iga sapi, potong-potong dan biarkan daging masih melekat pada tulangnya
- 5 butir** bawang merah, kupas dan iris halus
- 2 siung** bawang putih, kupas dan iris halus
- 2 buah** cabai merah besar, buang tangkai, cuci, dan iris besar-besar
- 3 buah** cabai hijau besar, buang tangkai, cuci, dan iris besar-besar
- 3 cm** lengkuas, kupas, cuci dan memarkan
- 2 lembar** daun salam, cuci
- 5-6 buah** tomat hijau, cuci dan belah dua
- 4-5 buah** belimbing sayur, cuci dan belah dua
- 2 sdm** minyak goreng kelapa
- 2 liter** air
- 1 buah** jeruk nipis

Garam laut dan merica putih **sesuai selera**

CARA MEMBUAT

1. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan goreng iga sapi hingga berwarna cokelat keemasan. Jangan menggunakan terlalu banyak minyak untuk menggoreng. Iga sapi tidak perlu direndam dalam minyak, melainkan cukup dimasak dengan sedikit minyak dan api sedang saja. Setelah matang, pindahkan ke panci ukuran sedang, tuangkan air hingga iga sapi terendam. Rebus dengan api kecil.
2. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan tumis bawang merah serta bawang putih hingga harum. Masukkan irisan cabai dan tumis hingga layu. Angkat dan masukkan ke panci rebusan iga sapi. Masak hingga mendidih lalu masukkan lengkuas, daun salam, tomat hijau, belimbing wuluh, garam, dan merica. Masak hingga iga sapi empuk.
3. Sesaat sebelum api dimatikan, beri perasan air jeruk nipis. Angkat dan hidangkan.





Sup Kambing

BAHAN

- 1 kg** daging kambing dengan tulang, potong kecil-kecil
- 5 cm** jahe, kupas, cuci, dan memarkan
- 1 buah** pala, memarkan
- 5 butir** bawang merah, kupas dan iris halus
- 3 batang** daun bawang, cuci dan potong 2 cm
- 250 gr** wortel, kupas, cuci dan potong besar-besar
- 150 gr** kol, buang tulangnya, cuci, dan potong besar-besar
- 2 batang** daun seledri, cuci dan potong 2 cm
- 2 buah** tomat, cuci dan belah 4
- 1 sdm** minyak goreng kelapa
- 4 buah** jeruk nipis
- 2 liter** air

Garam laut dan merica putih **sesuai selera**

CARA MEMBUAT

1. Rebus daging kambing dengan jahe, pala, dan garam hingga lunak dan kita mendapatkan sekitar 1½ liter kaldu rebusan.
2. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan, tumis bawang merah dan daun bawang hingga layu. Angkat dan masukkan ke kaldu. Didihkan. Masukkan wortel, kol, daun seledri, dan tomat. Tambahkan garam dan merica sesuai selera. Matikan api setelah wortel empuk. Jangan terlalu lama merebus sayuran agar tidak layu/rusak. Angkat dan hidangkan bersama jeruk nipis.

Sup Jamur Ayam Bening

BAHAN

½ ekor	ayam organik
2 gelas takar	jamur shitake, cuci dan iris tipis-tipis
2 sdm	minyak goreng kelapa
2 siung	bawang putih, kupas dan cincang halus
1 sdm	bubuk ketumbar
¼ gelas takar	daun ketumbar, petik daun, cuci, dan cincang halus
2 sdm	Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)

Merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Masak ayam dalam panci berisi air sampai empuk, atau sekitar 1 jam. Angkat ayam dari kaldu, tiriskan dan sisihkan. Suwir-suwir daging ayam setelah ayam dingin, dan sisihkan. Saring kaldu rebusan ayam dan sisihkan.
2. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam panci ukuran sedang, masukkan bawang putih, dan tumis hingga harum. Masukkan jamur dan daging ayam, tumis hingga empuk atau sekitar 5-6 menit. Tambahkan daun ketumbar, aduk sebentar. Masukkan kaldu rebusan ayam yang sudah disaring, merica, dan Liquid Coconut Amino, masak dengan api kecil hingga mendidih. Angkat dan hidangkan.



Mengapa mengonsumsi jamur?

Jamur adalah salah satu jenis bahan pangan alami yang kaya antioksidan yang sangat baik untuk kesehatan jantung. Jenisnya beraneka ragam. Bahan pangan ini banyak digunakan dalam masakan berbagai negara, antara lain Cina, Perancis, dan Italia. Selain kaya antioksidan, bahan pangan ini juga kaya serat dan protein.

Jamur juga merupakan salah satu jenis bahan pangan yang mengandung MSG alami yang dapat membuat masakan terasa lebih lezat. Sekarang banyak dijual kaldu jamur dalam bentuk bubuk untuk memudahkan orang memasak dan menjadi pengganti vetsin. Aku pribadi selalu kembali kepada prinsip **Eating Clean**, yaitu bahan pangan terbaik adalah bahan pangan alami bentuknya masih mendekati bentuk aslinya. Jadi, aku lebih memilih mengonsumsi dan memasak jamur dalam bentuk aslinya. Lagipula, kita tidak pernah bisa tahu dengan pasti bagaimana cara pengolahan jamur menjadi bubuk, serta apakah ada bahan lain (seperti tepung gandum) yang dicampur ke dalam bubuk jamur yang dijual dalam kemasan?

Tips memilih jamur: karena jamur menyerap banyak polusi pada tanah, air dan udara pada saat mereka tumbuh, pilihlah jamur liar yang tumbuh di hutan atau jamur organik. Hindari jamur yang berlendir. **Tips menyimpan jamur:** jangan simpan jamur di dalam kantong plastik atau kotak terbuka. Simpan jamur dalam kantong kertas di dalam lemari es. Bila disimpan dengan cara benar, jamur dapat bertahan sampai 1 minggu.

Sup Ayam Jahe Ketumbar

BAHAN

- | | |
|---------------|--|
| ½ ekor | ayam organik |
| 3 cm | jahe, kupas, cuci, dan memarkan |
| 6 siung | bawang putih, kupas dan memarkan |
| 2 gelas takar | jamur shitake, cuci dan iris tipis-tipis |
| 2 sdm | Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat) |
| 1 sdm | minyak wijen |
| ¼ gelas takar | daun ketumbar, petik daun, cuci, dan cincang halus |
| Merica hitam | secukupnya |

CARA MEMBUAT

1. Masak ayam dalam panci berisi air sampai empuk bersama bawang putih dan jahe, atau sekitar 1 jam. Angkat ayam dari kaldu, tiriskan, dan sisihkan. Suwir-suwir daging ayam setelah ayam dingin lalu sisihkan. Saring kaldu rebusan ayam.
2. Masak kaldu ayam yang sudah disaring dengan api kecil. Tambahkan jamur, merica, dan Liquid Coconut Amino. Masak sampai jamur empuk atau sekitar 10 menit.
3. Taruh daging ayam yang sudah disuwir dalam mangkuk saji. Tuangkan kaldu sup. Taburi dengan daun ketumbar dan berikan beberapa tetes minyak wijen. Hidangkan.

Catatan:

Sup ini dapat disantap bersama bihun dari beras cokelat sebagai variasi menu sehat di rumah. Tambahkan sayuran seperti pakcoy dan daun bawang untuk menambah lezat dan nutrisi.

Sup Ayam Bayam

BAHAN

- ½ ekor** ayam organik
- 2 batang** daun bawang, cuci dan potong 2 cm
- 4 siung** bawang putih, kupas dan iris kasar
- ½ butir** bawang bombai, kupas dan potong 2 cm
- 3 buah** wortel, kupas, cuci dan potong kecil-kecil
- 1 batang** thyme segar, cuci
- 1 pak** bayam baby, petik daun, cuci, dan tiriskan
- 1 sdm** minyak goreng kelapa

Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Masak ayam dalam panci berisi air sampai empuk, atau sekitar 1 jam. Angkat ayam dari kaldu, tiriskan, dan sisihkan. Suwir-suwir daging ayam setelah ayam dingin, dan sisihkan. Saring kaldu rebusan ayam dan sisihkan.
2. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam panci ukuran sedang, masukkan daun bawang, bawang putih, bawang bombai, wortel, dan thyme. Tumis hingga empuk atau sekitar 5-6 menit. Masukkan kaldu rebusan ayam yang sudah disaring, masak hingga mendidih. Kecilkan api dan masak dengan api kecil sekitar 20 menit.
3. Masukkan suwiran daging ayam ke dalam sup. Tambahkan garam dan merica secukupnya. Masak dengan api kecil selama 5 menit. Tambahkan bayam sebelum api dimatikan. Angkat dan hidangkan.



Sup Tahu Pakcoy

BAHAN

½ ekor	ayam organik
4 siung	bawang putih, kupas dan cincang kasar
3 cm	jahe, kupas, cuci, dan iris tipis-tipis
2 batang	bagian putih daun bawang, cuci dan iris kecil-kecil
1 pak	pakcoy, buang bonggol, cuci, dan tiriskan
2 potong	tahu putih organik (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat), cuci, tiriskan, dan potong besar-besar
1 sdm	minyak goreng kelapa
1-2 sdm	minyak wijen
Garam laut & merica putih secukupnya	

CARA MEMBUAT

1. Masak ayam dalam panci berisi air sampai empuk, atau sekitar 1 jam. Angkat ayam dari kaldu, tiriskan, dan dinginkan. Suwir-suwir daging ayam setelah ayam dingin, lalu sisihkan. Saring kaldu rebusan ayam dan sisihkan.
2. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan daging ayam suwir, garam, dan merica secukupnya. Angkat setelah matang. Sisihkan.
3. Masak kaldu rebusan ayam yang sudah disaring dengan garam dan merica secukupnya. Setelah kaldu mendidih, kecilkan api, lalu masukkan tahu organik. Masak sekitar 2-3 menit. Tambahkan pakcoy sebelum api dimatikan. Angkat dan tambahkan suwiran daging ayam, beberapa tetes minyak wijen serta irisan daun bawang pada saat dihidangkan.

Mengapa mengonsumsi pakcoy?

Pakcoy adalah salah satu jenis sayuran yang berlimpah persediaannya di Indonesia, baik yang konvensional maupun yang hidroponik, bebas pestisida, dan organik. Harganya pun terjangkau.

Sayuran yang satu ini mengandung banyak vitamin yang bermanfaat bagi kesehatan kita, antara lain: vitamin A, C, dan K. Serta mengandung pula kalsium, potasium, dan zat besi. Menurut penelitian para ahli, sayuran ini dapat membantu melawan inflamasi dalam tubuh serta dapat pula membantu mencegah kanker. Mulailah mengonsumsi pakcoy. Jangan hanya dikonsumsi 2-3 lembar bersama semangkuk bakmi ayam, bakso, atau mi goreng. Tapi mulailah untuk mengonsumsinya lebih banyak dan lebih sering. Masak pakcoy sebagai lauk sayur harian. Gunakan dalam sup atau masakan hot pot. Gunakan juga untuk membuat jus dan smoothie.



Sup Telur

BAHAN

- 4 gelas takar** kaldu ayam organik
 - 2 batang** daun bawang, cuci dan iris kecil-kecil
 - 2 sdm** Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
 - 4 butir** telur ayam organik, kocok hingga rata
- Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

Campur kaldu, daun bawang, dan Liquid Coconut Amino dalam panci ukuran kecil. Masak dengan api kecil hingga mendidih. Masukkan telur kocok secara perlahan. Aduk perlahan dan masak sekitar 1 menit. Angkat dan hidangkan.

Sup Kembang Kol Jagung Manis

BAHAN

1 buah	kembang kol ukuran sedang, buang tulangnya, cuci dan potong besar-besar
250 gr	jagung manis, bersihkan, cuci, rebus dan pipil
2 gelas takar	kaldu tulang sapi atau ayam organik
1 sdm	minyak goreng kelapa
2 siung	bawang putih, kupas dan cincang halus
3 batang	daun bawang, cuci dan potong 2 cm

Garam laut & merica hitam

secukupnya

CARA MEMBUAT

Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam panci ukuran sedang, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan kaldu, didihkan. Masukkan kembang kol, daun bawang, garam, dan merica. Masak hingga kembang kol empuk. Masukkan jagung manis sesaat sebelum api dimatikan. Angkat dan hidangkan.

Mengapa mengonsumsi jagung?

Banyak orang yang enggan makan jagung dan menuduh jagung sebagai karbohidrat yang hanya membuat gemuk. Padahal, walaupun mengandung gula, jagung juga mengandung berbagai vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi kesehatan kita.

Satu hal yang harus kita ingat pada saat ingin mengonsumsi jagung; pilihlah jagung yang berasal dari bibit alami. Bila memungkinkan, pilih jagung yang bebas pestisida atau organik.

Menghindarlah dari jagung yang berasal dari bibit yang direkayasa (GMO) alias bibit yang direkayasa oleh

manusia dengan bantuan teknologi, yang minim nutrisi dan sebaliknya mengandung sel asing yang tidak dapat dikenali oleh badan kita dan banyak mengandung pestisida (untuk penjelasan tentang bahan pangan dari bibit yang direkayasa, alias GMO, baca buku pertama dari Seri Buku Eating Clean yang berjudul "Eating Clean – 20 Langkah Mudah Membiasakan Makan Sehat").



Hal lain yang perlu diingat, sesuai prinsip dasar **Eating Clean**, jangan makan jagung berlebihan. Makanan yang mengandung gula tinggi seperti beras, kentang, dan jagung sebaiknya memang tidak dimakan terlalu banyak. Untuk kenyang, makanlah banyak sayuran yang sebenarnya adalah sumber karbohidrat terbaik. Bukan beras, kentang, dan jagung (untuk penjelasan porsi makan sehat seimbang, baca buku kedua dari Seri Buku Eating Clean yang berjudul “Panduan Mudah Eating Clean”).



Jagung juga merupakan salah satu bahan pangan alami yang bisa kita simpan selama beberapa hari setelah dimasak hingga matang. Cukup rebus,

kukus, atau panggang. Boleh dibumbui atau pun polos. Simpan dalam wadah tertutup di dalam lemari es. Gunakan sebagai pengganti nasi untuk dimakan bersama sayuran dan berbagai jenis protein alami, dicampur dalam salad sayuran, dan lain sebagainya.

Sup Seafood ala Tom Yam Goong

BAHAN

- 4 gelas takar** air
- 2 batang** serai, ambil bagian bawah, cuci, memarkan, dan iris miring setebal 1 cm
- 6 lembar** daun jeruk, remas
- 2 sdm** kecap ikan
- 1 buah** jeruk nipis
- 3 buah** cabai rawit, cuci dan iris keci-kecil
- 1 gelas takar** jamur merang, cuci dan tiriskan
- 12 ekor** udang ukuran sedang atau besar, bersihkan (jangan buang kepala udang) dan cuci
- 5 lembar** fillet daging ikan kakap, bersihkan dan potong besar-besar
- 1 pak** pakcoy, buang bonggol dan cuci
- 3-4 batang** daun ketumbar, petik daun dan cuci

CARA MEMBUAT

1. Masak air hingga mendidih. Masukkan serai, masak sekitar 5-6 menit lalu tambahkan daun jeruk dan masak sekitar 6 menit.
2. Masukkan jamur dan masak hingga matang atau sekitar beberapa menit. Masukkan udang dan ikan. Kecilkan api dan masak hingga udang dan ikan matang. Masukkan pakcoy sesaat sebelum dimatikan.
3. Dalam wadah mangkuk ukuran kecil, campur kecap ikan dan air perasan jeruk nipis. Aduk rata. Tambahkan irisan cabai rawit.
4. Hidangkan sup dengan diberi bumbu kecap asin, air jeruk nipis, dan cabai rawit. Taburkan daun ketumbar di atasnya sebelum dihidangkan.





Sup Udang

BAHAN

12 ekor	udang ukuran sedang atau besar, bersihkan (buang kepala dan kulit, sisakan ekor) dan cuci
2 sdm	minyak goreng kelapa
2 siung	bawang putih, kupas dan cincang halus
1 butir	bawang bombai, kupas dan cincang
3 cm	jahe, kupas, cuci, dan iris kasar
3 cm	lengkuas segar, kupas, cuci, dan iris kasar
2 buah	cabai merah, cuci dan iris miring-miring
2 batang	serai, ambil bagian bawah, cuci dan memarkan
3 lembar	daun jeruk, remas
2 buah	jeruk nipis
3 gelas takar	kaldu ayam
3-4 batang	daun ketumbar, petik daun, cuci dan cincang kasar
Garam laut dan merica hitam <i>secukupnya</i>	

CARA MEMBUAT

1. Panaskan 2 sdm minyak goreng kelapa dalam panci ukuran sedang, tumis bawang bombai, bawang putih, cabai, jahe, dan lengkuas selama beberapa menit atau hingga harum.
2. Masukkan kaldu, tambahkan serai dan daun jeruk, masak sekitar 20 menit, lalu tambahkan air perasan jeruk nipis, garam, dan merica. Kecilkan api dan masukkan udang serta ikan. Masak sekitar 6-7 menit, atau sampai udang dan ikan matang. Angkat dan hidangkan. Taburi daun ketumbar sesaat sebelum dihidangkan.

Sup Ikan Kakap

BAHAN

1 liter	air
500 gr	fillet daging ikan kakap, bersihkan dan potong besar-besar
1 ikat	daun kemangi, petik daun dan cuci
2 batang	serai, ambil bagian bawah, memarkan
3 buah	cabai rawit hijau, cuci dan iris keci-kecil
2 siung	bawang putih, kupas dan cincang halus
4 butir	bawang merah, kupas dan iris halus
5 buah	tomat hijau, cuci dan iris halus
2 sdm	minyak goreng kelapa
Garam laut dan merica putih secukupnya	



CARA MEMBUAT

Panaskan 2 sdm minyak goreng kelapa dalam panci ukuran sedang, tumis bawang putih, bawang merah, tomat hijau, cabai hijau dan serai hingga harum. Masukkan daging ikan dan masak hingga berwarna kecokelatan. Tuang air dan didihkan. Beri garam dan merica sesuai selera. Taburkan daun kemangi di atasnya sebelum dihidangkan.





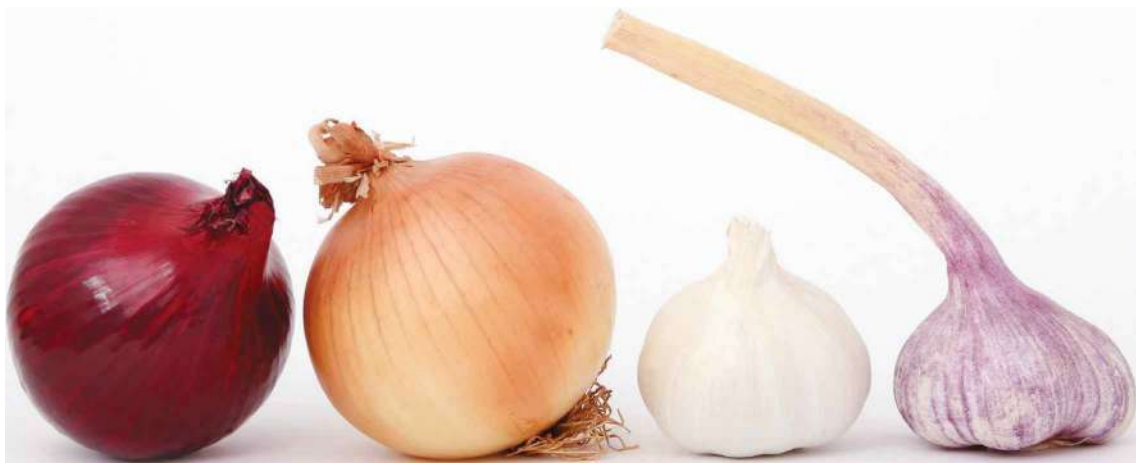
Kailan Tumis Bawang Putih

BAHAN

- 2 ikat** kailan (bisa juga menggunakan jenis sayur lainnya seperti pakcoy dan horengo), cuci dan buang bonggolnya
- 2 siung** bawang putih, kupas dan cincang kasar
- 1 sdm** ghee atau *clarified butter* (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat) atau atau minyak goreng kelapa
- Garam laut dan merica putih **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Didihkan air dalam wajan ukuran besar. Masukkan kailan ke dalam air mendidih dan masak kurang-lebih 1 menit. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan ghee dalam wajan dan tumis bawang putih hingga harum dan berwarna keemasan. Tambahkan garam dan kailan. Aduk rata, angkat dan hidangkan.



Mengapa mengonsumsi bawang?

Bawang putih punya banyak reputasi miring karena ketidakpahaman kita sendiri. Banyak orang yang enggan makan bawang putih karena baunya yang tajam dan sering kali membuat mulut pun berbau bawang. Banyak juga yang menganggap bawang putih menyebabkan perut kembung. Padahal sebenarnya, bahan pangan yang satu ini punya khasiat luar biasa untuk kesehatan, antara lain antiinflamasi, antibakterial, membantu mengencerkan darah, dan bahkan menurut penelitian para ahli mengandung zat yang dapat mencegah kanker. Ini adalah salah satu makanan super yang mudah didapat di Indonesia dan terjangkau harganya!

Memang banyak suplemen bawang putih yang dijual di pasaran dan banyak orang yang memilih untuk mengonsumsi suplemen ketimbang bawang putih yang sebenarnya karena praktis dan tidak bau. Namun catat, manfaat suplemen bawang putih tidak bisa disamakan dengan bawang putih alami karena kandungannya tidak sama.

Tidak perlu ekstrem mengonsumsi bawang putih mentah setiap hari. Tapi, masukkan bawang putih ke dalam masakan rumah sehari-hari dan makanlah bawang putih bersama dengan makanannya. Jangan sisihkan dan buang bawang putihnya.

Bagaimana dengan bawang jenis lainnya? Bawang merah dan bawang bombai? Apakah juga sehat seperti bawang putih?

Jawabannya sederhana: Ya!

Bawang bombai juga mengandung zat yang merupakan antiinflamasi, antibakterial, dan antikanker. Bawang merah meskipun ukurannya lebih kecil dari bawang bombai, punya kandungan zat yang lebih banyak dibandingkan bawang bombai.

Jadi, gunakan berbagai jenis bawang segar dalam masakan rumah sehari-hari karena bahan pangan ini adalah obat alami yang membantu menjaga kesehatan dan membantu mencegah penyakit!

Tips: karena mengupas, mengiris, dan mencincang bawang cukup memakan waktu, sediakanlah bawang utuh yang sudah dikupas, serta bawang yang sudah diiris dan dicincang di dalam lemari es. Bawang dapat bertahan selama beberapa hari. Simpan dalam wadah tertutup. Persediaan bawang siap pakai di lemari es akan mempermudah dan menghemat waktu memasak kita.





Sayap Ayam Panggang

BAHAN

8-10 buah	sayap ayam organik, cuci dan keringkan
5 siung	bawang putih, kupas dan pipihkan
1 buah	jeruk lemon
4 sdm	minyak goreng kelapa
Garam laut dan merica hitam secukupnya	
Segenggam daun thyme (dengan batangnya)	

CARA MEMBUAT

1. Dalam wadah ukuran sedang, bumbui sayap ayam dengan bawang putih, thyme, perasan jeruk lemon, 2 sdm minyak goreng kelapa, garam, dan merica hingga rata. Simpan dalam lemari es selama 30 menit atau semalaman bila ingin bumbu lebih meresap.
2. Keluarkan sayap ayam yang sudah dibumbui 1 jam sebelum dimasak.
3. Panaskan panggangan (oven) hingga 235 derajat celsius.
4. Susun sayap ayam diloyang panggang yang sudah dilumuri sedikit minyak goreng kelapa. Masukkan ke panggangan (oven) dan panggang hingga berwarna coklat keemasan atau sekitar 30-45 menit. Balik sisi sayap ayam pada saat memanggang agar sayap matang merata. Setelah matang, angkat dan hidangkan.

Yuk, belajar tentang ayam!

Sekarang ini ada macam-macam jenis ayam yang dijual di pasaran. Membuat kita (konsumen) bingung. Apa saja sih jenis ayam dan jenis yang mana yang sebenarnya sehat untuk kita konsumsi?

Ayam yang dijual di pasaran pada dasarnya ada 2 macam, yaitu:

1. **Ayam lokal**, yaitu ayam yang bibitnya adalah ternakan lokal dan biasa disebut ayam buras (bukan ras) atau lebih sering disebut sebagai ayam kampung.
2. **Ayam negeri**, yaitu ayam yang bibitnya diimpor dari Amerika Serikat dan Inggris.

Berdasarkan informasi yang aku pelajari, ayam lokal ada bermacam-macam, yaitu:

- **Ayam kampung liar atau ayam kampung super atau disebut juga Free Range Local Chicken**, yang sebenarnya adalah ayam lokal yang tidak ditenak dalam kandang alias bebas berkeliaran. Ayam ini ditenak selama kurang lebih 6 bulan, dan dipanen pada saat ukuran 600-700 gram.
- **Ayam kampung peliharaan** atau sering disebut juga ayam kampung asli, yang sebenarnya adalah ayam lokal yang dipelihara selayaknya ayam broiler yang dipelihara dalam kandang dan diberi pakan ternak seperti ayam broiler dan obat-obatan dari bahan kimia. Ayam jenis ini ditenak hingga usia 3-5 bulan, dan dipanen pada saat ukuran 500 – 600 gram.



- **Ayam pejantan** sebenarnya adalah ayam petelur yang waktu ditetaskan ternyata berjenis kelamin jantan sehingga tidak dapat menghasilkan telur. Karena alasan ekonomis, ayam ini tidak langsung dibuang, tapi dipelihara selama kurang lebih satu setengah bulan untuk mencapai berat panen 700 – 800 gram. Ayam ini sering kali “diplestetkan” dan dijual sebagai ayam kampung pejantan, atau istilah umumnya ayam buras, karena bentuknya yang serupa dengan ayam kampung.
- **Ayam cemani** atau sering disebut juga **ayam hitam**, yaitu ayam yang dibibitkan dan dternak di daerah Jawa Tengah, cirinya daging, kulit, hingga darahnya berwarna hitam legam.
- **Ayam arab** sebenarnya berasal dari Belgia, namun kini banyak ditetaskan secara lokal. Jenis ayam ini sebenarnya lebih banyak dimanfaatkan telurnya, bukan dagingnya, karena dagingnya lebih tipis dari ayam kampung biasa dan warna kulitnya juga agak kehitaman.

Sedangkan ayam negeri atau ayam ras, adalah ayam yang bibitnya didatangkan dari Amerika Serikat dan Inggris, baik dalam bentuk impor induk maupun super induk (grand parent). Ayam ini memiliki keunggulan pemeliharaan yang lebih cepat, yaitu 30 – 40 hari untuk mencapai bobot karkas 900-1.000 gram. Jenisnya adalah sebagai berikut:

1. **Ayam pedaging alias ayam broiler**, yaitu ayam yang khusus dternak untuk mendapatkan daging. Daging dadanya yang gemuk membuat jenis ayam ini sangat

digemari kebanyakan orang. Selain itu, harga jualnya pun lebih murah dibandingkan ayam lokal. Jenis ayam ini biasanya bisa mencapai berat panen (900 – 1.000 gram) hanya dalam waktu 30 hari.



2. **Ayam petelur** yaitu ayam yang khusus ditenak untuk menghasilkan telur sehingga bokong ayam lebih besar dibandingkan bagian badan lainnya. Bentuk tubuh ini membuat ayam ini dapat menghasilkan telur lebih banyak dan efisien.



Ayam negeri sangat digemari kebanyakan orang karena banyak dagingnya dan lebih terjangkau harganya, sebenarnya tidak baik untuk kesehatan kita. Mengapa? Alasan yang paling mendasar adalah karena ayam jenis ini ditenak dengan bantuan hormon sintetis, obat-obatan dari bahan kimia – termasuk antibiotik, dan pakan ternak yang berasal dari bibit pangan yang direkayasa secara genetik (GMO) yang mengandung pestisida serta minim nutrisi.

Pilihan ayam yang baik untuk kesehatan adalah ayam kampung liar alias Free Range Local Chicken. Hati-hati dengan ayam kampung peliharaan, karena jenis ayam ini ditenak dengan cara yang sama dengan ayam negeri.



Bagaimana dengan ayam organik?

Ayam organik adalah ayam yang ditenak secara alami. Tidak menggunakan pakan ternak yang berasal dari bibit pangan yang direkayasa (GMO), dan tidak menggunakan hormon sintetis serta antibiotik. Ayam organik dipelihara dengan pakan yang berasal dari sayuran organik yang dicampur dengan beras organik atau kelapa organik. Belakangan, ayam negeri organik dan ayam kampung organik sudah lebih mudah didapat, terutama di kota-kota besar. Jenis ayam ini sangat baik untuk kesehatan karena tidak mengandung pestisida, hormon sintetis, dan antibiotik.

Bagaimana dengan ayam probiotik? Apakah baik untuk kesehatan?

Ayam probiotik sebenarnya adalah ayam pedaging yang ditenak dengan cara yang lebih sehat sehingga minim racun. Jenis ayam ini dipelihara dengan menggunakan probiotik (mikroba yang bersahabat untuk kesehatan kita) dan jamu-jamuan dari bahan

pangan alami sebagai pengganti antibiotik serta vitamin buatan dari bahan kimia, antara lain jahe, temulawak, kunyit, dan brotowali.

Nah! Pahami jenis-jenis ini agar bisa memilih protein ayam dengan bijak. Sesuaikan dengan kantong tentunya. Karena harga ayam berkualitas tidak murah, sebaiknya tidak terlalu sering mengonsumsi ayam atau memanfaatkan 1 ekor ayam untuk beberapa kali memasak sehingga biaya makan sehat tetap hemat.

Tips: belilah ayam mendekati waktu penggunaan sehingga ayam tidak disimpan terlalu lama di dalam lemari es, terutama tidak terlalu lama dibekukan karena akan merusak rasa serta kandungan nutrisinya. Pilihlah ayam yang masih muda karena dagingnya lebih empuk dan lebih enak rasanya.

Berdasarkan informasi yang aku baca, ayam yang sudah dimasak dapat disimpan dalam freezer sampai 4 bulan, sedangkan ayam mentah utuh bisa disimpan sampai 12 bulan, dan daging ayam potongan bisa disimpan sampai 9 bulan.

Sama seperti daging merah, aku pribadi memilih untuk tidak menyimpan ayam berlama-lama di dalam lemari es. Aku memilih untuk membeli ayam mendekati penggunaannya. Itulah pentingnya membuat rencana menu harian, yaitu agar kita bisa membeli bahan sesuai dengan kebutuhan dan jadwal memasak. Tidak membeli berlebihan dan tidak pula menyimpan bahan pangan terlalu lama sehingga merusak rasa dan nutrisi.

Ayam sehat adalah salah satu protein yang mudah didapat di Indonesia. Namun daging ayam kampung liar dan ayam organik memang lebih sedikit dan lebih keras dibandingkan daging ayam broiler.

Berikut beberapa tips untuk membuat daging ayam kampung atau organik lebih empuk:

- Balur daging ayam dengan yogurt kelapa alami selama 2 jam sebelum dimasak.
- Rebus daging ayam dengan air kelapa hingga empuk.
- Balur daging ayam dengan minyak kelapa dan air perasan jeruk lemon dan diamkan selama 2 jam sebelum dimasak.
- Balur daging ayam dengan nanas segar atau pepaya muda selama 2 jam sebelum dimasak (nanas atau pepaya muda bisa diparut atau diblender).

Metode yang sama juga bisa digunakan untuk membuat daging sapi dan daging kambing lebih empuk. Oh iya, cara yang disebutkan di atas tidak hanya akan membuat daging menjadi lebih empuk, rasa pun akan lebih enak, dan durasi memasak akan menjadi lebih singkat.



Designed by Freepix

Ayam Sambal Bawang

BAHAN AYAM

- 2 lembar** fillet daging dada ayam organik,
bersihkan dan keringkan
- 1 sdt** garam laut
- 2 sdm** minyak goreng kelapa
- 10 butir** bawang merah, kupas dan iris halus
- 3-4 sdm** jeruk nipis

BAHAN BUMBU

- 10 buah** cabai merah keriting, buang tangkai dan cuci
- 3 buah** cabai rawit merah, buang tangkai dan cuci
- 3 siung** bawang putih, kupas
- 3 sdt** garam laut

CARA MEMBUAT

1. Lumuri ayam dengan garam dan minyak goreng kelapa hingga merata. Diamkan selama 30 menit.
2. Iris semua bahan bumbu. Sisihkan.
3. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan goreng ayam hingga berwarna coklat keemasan. Jangan menggunakan terlalu banyak minyak untuk menggoreng. Ayam tidak perlu direndam dalam minyak, melainkan cukup dimasak dengan sedikit minyak dan api sedang saja. Masak setiap sisi ayam



perlahan dan bergantian. Setelah matang, angkat, dinginkan. Suwir-suwir kasar. Sisihkan.

4. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan tumis bumbu iris hingga harum. Angkat dan langsung campur dengan ayam suwir.
5. Tambahkan bawang merah dan air jeruk nipis. Aduk rata. Sajikan.

Ayam Rica-Rica Panggang

BAHAN

1 ekor	ayam organik, potong 6 atau 8, cuci dan keringkan
1 sdt	garam laut
2 sdm	air jeruk nipis
5 sdm	minyak goreng kelapa
8 lembar	daun jeruk
200 ml	air

BAHAN BUMBU

100 gr	cabai merah, buang tangkai dan cuci
100 gr	bawang merah, kupas
250 gr	tomat, cuci
1 sdt	garam laut

CARA MEMBUAT

1. Panaskan panggangan (oven) pada suhu 180 derajat celcius.
2. Lumuri ayam dengan garam dan air jeruk hingga merata. Diamkan selama 30 menit.
3. Tumbuk halus cabai merah, bawang merah, tomat, dan garam.
4. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam wajan. Tumis bumbu tumbuk hingga harum. Masukkan daun jeruk dan aduk hingga harum. Masukkan ayam dan aduk hingga daging ayam sedikit kaku.
5. Masukkan air dan masak hingga ayam lunak serta air mengering. Angkat. Pindahkan ayam beserta bumbu ke loyang panggang atau piringan tahan panas. Tutup permukaan dengan aluminium foil. Masukkan ke panggangan (oven) dan panggang selama kurang-lebih 30 menit. Setelah matang, angkat dan hidangkan.



Ayam Pop Cabai Hijau

Resep dari **Intan Pratiwi** (Komunitas Murid Project Eating Clean)

BAHAN AYAM

1 ekor	ayam organik, potong 6 atau 8, cuci dan keringkan
5 siung	bawang putih, kupas
1 cm	jahe, kupas dan cuci
200 ml	air kelapa

BAHAN CABAI HIJAU

250 gr	cabai hijau, buang tangkai dan cuci
3 siung	bawang putih, kupas
5 butir	bawang merah, kupas
4 lembar	daun jeruk
Tomat hijau secukupnya , cuci	
Minyak goreng kelapa secukupnya	
Garam laut secukupnya	

CARA MEMBUAT

1. Tumbuk bawang putih bersama jahe, beri garam secukupnya.
2. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan bawang putih dan jahe, tumis hingga harum. Masukkan ayam dan air kelapa. Rebus hingga ayam empuk. Angkat.
3. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan 'goreng' ayam hingga berwarna coklat muda. Jangan menggunakan terlalu banyak minyak untuk

menggoreng. Ayam tidak perlu direndam dalam minyak, melainkan cukup dimasak dengan sedikit minyak dan api sedang saja. Masak setiap sisi ayam perlahan dan bergantian. Setelah matang, angkat lalu sisihkan.

4. Rebus cabai hijau, bawang merah, dan bawang putih hingga empuk. Angkat dan uleg kasar.
5. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan cabai dan bawang, tumis hingga harum. Masukkan tomat, daun jeruk dan garam. Tumis hingga tomat empuk. Angkat dan hidangkan bersama ayam.

Kisah Intan:

Di awal tahun 2017, ibu rumah tangga berusia 34 tahun ini disarankan oleh dokternya untuk hidup sehat dan makan sehat, terutama mengurangi makan gorengan dan lemak, karena kadar kolesterol, asam urat dan tekanan darahnya yang tinggi. Intan akhirnya berkenalan dengan pola makan **Eating Clean** secara tidak sengaja melalui akun instagram @ingetumiwa_bachrens. Setelah membaca tuntas buku **Eating Clean** pertama dan kedua, Intan akhirnya memutuskan untuk mengubah pola makannya. Awalnya memang terasa susah karena ia tidak terbiasa, belum terlalu paham, dan harus menjauhkan bahan pangan yang selama ini dianggap sehat padahal justru sebaliknya. Ia memaksa dirinya untuk terus belajar tentang bahan pangan dan mulai belajar memasak. Lewat pembelajarannya ia menemukan bahwa makanan sehat itu tidak rebus melulu dan tidak hambar. Ia pun sadar bahwa pola makan sehat harus dipadukan dengan pola hidup sehat. Hasil dari usahanya? Tidak hanya berat badannya perlahan turun dari 78 kg menjadi 59 kg, kolesterol dan asam uratnya juga ikut turun. Tanpa obat. Walaupun awalnya ditentang oleh keluarga sendiri, tapi dengan berjalannya waktu dan ketika keluarga melihat sendiri perubahan positif pada dirinya, Intan akhirnya berhasil menularkan pola makan sehat ini kepada suami dan anak-anaknya.

Ayam Goreng Bawang Putih Ketumbar

Resep dari **Julia** (Komunitas Murid Project Eating Clean)

BAHAN

1 ekor ayam organik, cuci dan potong 6-8
dan sayat-sayat daging ayam

6-7 siung bawang putih, kupas

2 sdm bubuk ketumbar

Air **secukupnya**

Minyak goreng kelapa **secukupnya**

Garam laut **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Kukus ayam $\frac{1}{2}$ matang. Angkat dan sisihkan.
2. Tumbuk halus bawang putih, ketumbar, dan garam. Balur ayam dengan bumbu yang sudah diulek. Taruh di wadah ukuran sedang, tambahkan sedikit air agar ayam agak terendam. Tutup wadah dan simpan di dalam lemari es selama kurang-lebih 30 menit.
3. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan 'goreng' ayam hingga berwarna cokelat keemasan. Jangan menggunakan terlalu banyak minyak untuk menggoreng. Ayam tidak perlu direndam dalam minyak, melainkan cukup dimasak dengan sedikit minyak dan api sedang saja. Masak setiap sisi ayam perlahan dan bergantian. Setelah matang, angkat dan hidangkan.

Kisah Julia:

Ibu muda ini berkenalan dengan pola makan sehat **Eating Clean** 2 tahun lalu, yaitu pada saat mengikuti kegiatan seminar di sekolah anaknya. Mengapa ia memutuskan untuk menjalankan pola makan ini? Awalnya adalah untuk suaminya yang menderita diabetes. Namun setelah belajar lebih dalam, Julia akhirnya memutuskan untuk menerapkan pola makan ini pada diri dan anaknya juga. Karena menurutnya, pola makan ini sepatutnya dijalankan oleh setiap orang untuk kesehatan tubuh dan mental. Julia merasakan betapa sulitnya mengubah kebiasaan makan yang buruk. Tidak hanya sulit menahan diri dari godaan di sekitar kita, tapi sulit untuk menjaga semangat belajar dan mengubah diri di tengah omongan negatif keluarga maupun teman. Namun, semangatnya tidak padam karena seiring dengan waktu berbagai manfaat sudah mulai ia rasakan. Lebih berenergi, tidak mudah sakit, dan banyak lagi.

Ayam Cabai Kemangi

BAHAN

- 1 ekor** ayam organik, cuci dan potong kecil-kecil
(16 potongan kecil)
- 4 siung** bawang putih, kupas, dan iris halus
- 4 butir** bawang merah, kupas, dan iris halus
- 8 buah** cabai merah besar, buang tangkai, cuci, dan iris besar-besar
- 8 buah** cabai rawit, buang tangkai, cuci, dan iris kecil-kecil
- 1 ikat** kemangi, petik daunnya dan cuci
- 1 sdm** air asam jawa
- 100 ml** air
- Minyak goreng kelapa **secukupnya**
- Garam laut dan merica putih **secukupnya**



CARA MEMBUAT

1. Lumuri ayam dengan garam dan diamkan selama 10 menit.
2. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan goreng ayam hingga berwarna coklat keemasan. Jangan menggunakan minyak terlalu banyak untuk menggoreng. Ayam tidak perlu direndam dalam minyak, melainkan cukup dimasak dengan sedikit minyak dan api sedang saja. Setelah matang, angkat dan sisihkan.
3. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan lalu tumis bawang merah serta bawang putih hingga harum. Masukkan irisan cabai dan tumis hingga layu. Masukkan air asam jawa.
4. Masukkan ayam yang sudah digoreng. Tambahkan air, garam, dan merica. Masak hingga air menyusut. Masukkan daun kemangi dan masak terus hingga air habis dan bumbu meresap pada ayam. Angkat dan hidangkan.

Ayam Tika Masala

BAHAN

1 ekor	ayam organik, potong 6 atau 8, cuci dan keringkan
3 cm	jahe, kupas, cuci, dan cincang halus
2 siung	bawang putih, kupas dan cincang halus
1 sdm	cuka apel
1 buah	cabai merah, cuci dan iris kecil-kecil
1 buah	jeruk nipis
2 sdm	bubuk rempah garam masala (bisa dibeli di supermarket)
$\frac{1}{4}$ gelas takar	yogurt kelapa alami tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
Garam laut secukupnya	
Minyak goreng kelapa secukupnya	

CARA MEMBUAT

1. Campur jahe, bawang putih, garam laut, cuka apel, cabai merah, air perasan jeruk nipis, garam masala, dan yogurt kelapa. Aduk lalu balurkan pada ayam hingga rata. Simpan dalam lemari es selama 2 jam atau semalaman bila ingin bumbu lebih meresap.
2. Keluarkan sayap ayam yang sudah dibumbui 1 jam sebelum dimasak.
3. Panggang ayam di atas panggangan kecil yang ditaruh di atas kompor atau bisa juga digoreng dengan sedikit minyak kelapa menggunakan wajan ceper. Masak hingga berwarna kecokelatan. Angkat dan hidangkan.



Soto Ayam Bening

BAHAN

- 1 ekor** ayam organik, cuci
- 200 gr** tauge, siangi dan cuci
- 200 gr** kol, buang tulang daunnya, cuci, dan iris tipis-tipis
- 3 batang** daun bawang, cuci dan iris kecil-kecil
- 3 batang** seledri, cuci dan iris kecil-kecil
- 2 buah** jeruk nipis

BAHAN BUMBU

- 1 potong** lengkuas, memarkan
 - 2 lembar** daun salam
 - 8 butir** bawang merah, kupas
 - 4 siung** bawang putih, kupas
 - 2 sdm** minyak goreng kelapa
- Garam laut & merica putih **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Tumbuk halus bawang merah, bawang putih, garam, dan merica.
2. Masak ayam dalam panci berisi air sampai empuk, atau sekitar 1 jam. Angkat ayam dari kaldu, tiriskan, dan dinginkan. Suwir-suwir daging ayam setelah ayam dingin dan sisihkan. Saring kaldu rebusan ayam, masak dengan api kecil hingga mendidih.
3. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa dalam wajan dan tumis bumbu tumbuk hingga harum. Masukkan daging ayam suwir, daun salam, dan lengkuas. Tuang ke dalam kaldu rebusan ayam yang sudah disaring, beri garam dan merica sesuai selera, masak dengan api kecil hingga bumbu meresap dalam kaldu. Hidangkan bersama tauge, kol, irisan daun, irisan seledri, dan perasan air jeruk nipis.

Kari Ayam Sayur

BAHAN

1 ekor	ayam organik, cuci dan potong 6-8 potong
1 butir	bawang bombai, kupas dan cincang
6 siung	bawang putih, kupas dan cincang
3 buah	cabai merah, cuci, buang biji dan iris serong
3 buah	wortel, kupas, cuci dan potong kecil-kecil
3 buah	kentang, cuci (jangan buang kulit) dan potong dadu
3 sdm	bubuk rempah kari (bisa dibeli di supermarket)
2 sdm	bubuk rempah ketumbar (bisa dibeli di supermarket)
1 sdt	bubuk rempah garam masala (bisa dibeli di supermarket)
1 batang	daun kari, petik daun dan cuci
3 gelas takar	kaldu tulang ayam kampung
Minyak goreng kelapa secukupnya	
Garam laut secukupnya	
Daun ketumbar, petik daun dan cuci	

CARA MEMBUAT

1. Dalam wadah ukuran sedang, campur ayam, wortel , kentang dalam wadah ukuran sedang, bubuk-bubuk rempah, daun kari, garam dan merica secukupnya, dan 1 sdm minyak goreng kelapa. Aduk hingga rata menggunakan tangan. Simpan dalam lemari es selama 30 menit atau semalaman bila ingin bumbu lebih meresap.
2. Keluarkan campuran ayam yang sudah dibumbui 1 jam sebelum dimasak.

3. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan goreng ayam hingga berwarna kecokelatan atau sekitar 5 menit. Jangan menggunakan terlalu banyak minyak untuk menggoreng. Ayam tidak perlu direndam dalam minyak, melainkan cukup dimasak dengan sedikit minyak dan api sedang saja. Masak setiap sisi ayam perlahan dan bergantian. Setelah ayam berwarna kecokelatan, angkat dan sisihkan.
4. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan bawang bombai, bawang putih, cabai, wortel, kentang, dan daun kari dan tumis hingga bawang empuk atau sekitar 10 menit. Masukkan ayam yang sudah dimasak dan kaldu tulang ayam. Masak hingga mendidih. Setelah mendidih, kecilkan api dan masak sekitar 40 menit atau hingga kaldu mengental dan berkurang. Tambahkan daun garam dan merica sesuai selera, serta daun jeruk. Angkat dan hidangkan bersama daun ketumbar segar.

Udang Bumbu Pedas

BAHAN

- | | |
|-------------------|--|
| 12 ekor | udang ukuran sedang atau besar, bersihkan (jangan buang kepala udang) dan cuci |
| 3-4 batang | daun bawang, cuci dan iris kecil-kecil |
| 2 buah | cabai merah, cuci dan iris kecil-kecil |
| 3 siung | bawang putih, kupas dan cincang kasar |
| 2 buah | tomat, cuci dan potong dadu |
| 1 buah | jeruk lemon |
| Segenggam | batang daun peterseli, cuci dan iris batang kecil-kecil kasar |
| Segenggam | daun peterseli, cuci, cincang halus, sisihkan untuk menghiasi hidangan |
- Minyak goreng kelapa **secukupnya**
 Garam laut dan merica hitam **secukupnya**



CARA MEMBUAT

1. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan. Tumis daun bawang, cabai merah, bawang putih dan batang peterseli hingga lembut atau sekitar 3 menit.
2. Masukkan tomat dan masak sekitar 2-3 menit, lalu tambahkan udang dan masak hingga matang dan berwarna kemerahan atau sekitar 8-10 menit.
3. Setelah matang, angkat dan hidangkan. Taburi dengan daun peterseli cincang sebelum dihidangkan.

Udang Panggang Lemon Bawang Putih

BAHAN

- 12 ekor** udang ukuran sedang atau besar, bersihkan (jangan buang kepala udang) dan cuci
- 1 buah** jeruk lemon
- ¼ gelas takar** daun peterseli, cuci dan cincang
- 6 siung** bawang putih, kupas dan cincang halus
- 2 sdm** minyak goreng kelapa
- Garam laut dan merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Panaskan panggangan (oven) pada suhu 180 derajat celcius.
2. Susun udang dalam loyang panggang yang sudah dilumuri sedikit minyak goreng kelapa. Masukkan ke panggangan (oven) dan panggang hingga berwarna coklat keemasan atau sekitar 5-6 menit. Balik udang pada saat memanggang agar matang merata. Setelah matang, angkat.
3. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan, tumis bawang putih hingga harum.
4. Bumbui dengan tumis bawang putih, air perasan jeruk nipis, garam, merica, dan daun peterseli. Aduk hingga rata. Hidangkan.





Mengapa mengonsumsi jeruk lemon dan jeruk nipis?

Kedua bahan pangan alami tidak hanya berfungsi sebagai pelezat alami masakan, penghilang aroma amis pada ikan dan makanan laut lainnya, tapi juga sebagai pengawet alami makanan. Keduanya mengandung banyak vitamin C, antioksidan, serta antibakteria. Menurut penelitian para ahli, jeruk lemon dan jeruk nipis mengandung zat yang dinyatakan dapat membantu melawan kanker mulut, kulit, paru-paru, payudara, dan usus. Zat antikanker yang ada di dalam kedua bahan pangan ini dikatakan dapat bertahan di dalam aliran darah kita selama 24 jam. Lebih lama dibandingkan zat antikanker yang ada dalam teh hijau dan dark chocolate yang dikatakan dapat bertahan di dalam aliran darah sampai 6 jam.

Tips memilih jeruk lemon dan jeruk nipis:

- pilih yang lokal (organik bila memungkinkan)
- pilih yang padat empuk, tidak terlalu keras
- pilih yang kulitnya tidak berbintik-bintik cokelat
- pilih jeruk lemon yang berwarna kuning dan tidak ada warna kehijauan pada kulitnya
- pilih jeruk nipis yang berwarna hijau muda

Jeruk lemon dan jeruk nipis dapat disimpan sampai seminggu di luar lemari es, dan sampai 2 minggu bila disimpan dalam lemari es.

Udang Jahe Ketumbar

BAHAN

- 12 ekor** udang ukuran sedang atau besar,
bersihkan (buang kepala dan kulit, sisakan ekor) dan cuci
- 1 buah** jeruk lemon
- 3 sdm** minyak goreng kelapa
- 5 siung** bawang putih, kupas dan cincang halus
- 2 cm** jahe, kupas, cuci, dan cincang halus
- 1 batang** daun bawang, cuci dan iris kecil-kecil
- Segenggam** daun ketumbar, petik daun, cuci dan cincang halus

Garam laut dan merica putih **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Sayat bagian punggung udang hingga terbelah, kucuri air perasan jeruk lemon, dan diamkan selama 10 menit.
2. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan, tumis bawang putih dan jahe tumis hingga harum. Masukkan udang dan masak hingga berwarna kemerahan. Tambahkan daun bawang, daun ketumbar, garam, dan merica. Aduk hingga rata. Angkat dan hidangkan.



Tuna Biji Wijen

BAHAN

- 2 lembar** fillet daging daging ikan tuna, bersihkan dan keringkan
- 1 sdm** bumbu pasta miso
- 3 sdm** biji wijen
- 8 batang** daun bawang, cuci dan iris kecil-kecil
- 2 sdm** minyak goreng kelapa
- Garam laut dan merica hitam secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Balur ikan tuna dengan bumbu pasta miso lalu taburi dengan biji wijen hingga rata. Beri sedikit garam dan merica.
2. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan tuna dan masak setiap sisi selama kurang-lebih 2 menit atau hingga berwarna coklat keemasan. Angkat, sisihkan, dan setelah dingin iris-isi memanjang. Hidangkan.



Mengapa mengonsumsi miso?

Miso adalah bahan pangan yang terbuat dari kedelai yang difermentasi. Bahan pangan ini baik untuk kesehatan kita karena mengandung probiotik yang sangat penting bagi pencernaan kita. Selain itu, bahan pangan yang berasal dari Jepang ini juga kaya nutrisi, antara lain vitamin B, vitamin E, vitamin K, magnesium, zink, dan lain sebagainya. Jenisnya bermacam-macam, ada yang putih, kuning, dan merah.

Tips memilih dan menyimpan miso: belilah miso yang tidak dipasteurisasi, alias mengandung probiotik yang hidup. Mengapa sih kita dianjurkan untuk mengonsumsi bahan pangan yang tidak dipasteurisasi? Karena sebenarnya, proses pasteurisasi tidak hanya mematikan bakteri buruk pada bahan pangan, tapi mematikan pula bakteri baik (probiotik) yang sangat kita perlukan. Simpan miso dalam lemari es.

Sate Kakap Serai

BAHAN

- 1 kg** fillet daging ikan kakap, bersihkan, keringkan dan potong dadu ukuran 2 cm
- 10 lembar** daun mint, petik daun, cuci, dan cincang halus
-
- 10 batang** daun ketumbar, petik daun, cuci, dan cincang halus
-
- 3 buah** cabai merah, cuci dan iris kecil-kecil
- 3 siung** bawang putih, kupas dan cincang halus
- 1 buah** jeruk lemon
- 2 sdm** minyak goreng kelapa
- 18 batang** serai, ambil bagian batang putihnya untuk digunakan sebagai tusuk sate
- Garam laut dan merica putih **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Campur kakap dengan semua bumbu, aduk hingga rata. Diamkan selama 30 menit.
2. Masukkan ikan ke dalam tusuk sate dari batang serai. Panggang di atas panggangan kecil yang ditaruh di atas kompor bisa juga digoreng dengan sedikit minyak kelapa menggunakan wajan ceper. Masak hingga berwarna kecokelatan. Angkat dan hidangkan.

Tongkol Saus Tomat

BAHAN

- 5 lembar** fillet daging ikan tongkol (bisa juga menggunakan jenis ikan lainnya seperti ikan tenggiri), bersihkan dan keringkan
- 1 buah** jeruk lemon
- 1 butir** bawang bombai, kupas dan iris memanjang
- 1 buah** paprika merah, cuci, buang biji, dan iris memanjang
- 1 buah** cabai merah, cuci, buang biji, dan iris kecil-kecil
- 2 buah** tomat, cuci dan potong ukuran dadu
- 3 siung** bawang putih, kupas dan pipihkan
- 4 batang** daun thyme, petik daun dan cuci
- 1 kaleng kecil** pasta tomat polos tanpa tambahan gula (bisa dibeli di supermarket)
- ½ gelas takar** air
- 3 sdm** minyak goreng kelapa
- Garam laut & merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Lumuri ikan dengan air jeruk lemon dan garam. Diamkan selama 30 menit.
2. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan goreng ikan hingga berwarna coklat muda. Jangan menggunakan terlalu banyak minyak untuk menggoreng. Ikan tidak perlu direndam dalam minyak, melainkan cukup dimasak dengan sedikit minyak dan api sedang saja. Masak setiap sisi ikan perlahan dan bergantian. Setelah matang, angkat dan sisihkan.
3. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan bawang bombai, paprika, tomat, cabai, bawang putih, dan daun thyme. Aduk perlahan dan tumis hingga lembut atau sekitar 5 sampai 10 menit. Masukkan ikan, pasta tomat, dan air. Tambahkan garam dan merica sesuai selera. Aduk rata hingga seluruh ikan hangat. Angkat dan hidangkan.

Kembung Kukus Cabai Hijau

BAHAN

- 6 ekor** ikan kembung, bersihkan dan keringkan
- 1 buah** jeruk nipis
- 4 siung** bawang putih, kupas dan iris kasar
- 5 butir** bawang merah, kupas dan iris kasar
- 100 gr** cabai hijau, buang tangkai, cuci, dan iris kecil-kecil
- Minyak goreng kelapa **secukupnya**
- 2 lembar** daun pisang untuk mengukus

BAHAN BUMBU

- 5 siung** bawang putih, kupas
- 2 cm** jahe, kupas
- 2 sdm** garam laut

CARA MEMBUAT

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 10 menit.
2. Tumbuk halus bawang putih, jahe, dan garam. Lumuri ikan dengan bumbu halus, simpan di dalam lemari es selama minimal 4 jam atau 1 malam bila ingin rasa bumbu lebih meresap ke dalam ikan.
3. Alasi dandang dengan daun pisang, tata ikan di atasnya. Tutupi ikan dengan daun pisang. Kukus dengan api sedang sekitar 30 menit. Angkat dan sisihkan.
4. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan goreng ikan satu per satu hingga berwarna cokelat muda. Cukup dengan sedikit minyak, tanpa merendam ikan, dan api sedang. Masak setiap sisi ikan perlahan dan bergantian. Setelah matang, angkat. Sisihkan.
5. Panaskan kembali makan minyak goreng kelapa dalam wajan, tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum dan layu. Masukkan cabai hijau, aduk dan tumis hingga harum dan layu. Angkat bumbu dan tuang ke atas ikan yang sudah dimasak. Hidangkan.



Ikan Suwir Sambal Korek

Resep dari **Debbie Nasta** (Komunitas Murid Project Eating Clean)

BAHAN

2 ekor	ikan kembung atau ikan lainnya, bersihkan dan keringkan
2 buah	jeruk nipis

BAHAN SAMBAL KOREK

3 siung	bawang putih, kupas
2 butir	bawang merah, kupas
15 buah	cabai rawit merah, buang tangkai dan cuci
2 buah	cabai merah keriting, buang tangkai dan cuci
1 lembar	daun jeruk
Minyak goreng kelapa secukupnya	
Garam laut dan merica putih secukupnya	

CARA MEMBUAT

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 30 menit.
2. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan goreng ikan satu per satu hingga berwarna cokelat muda. Jangan menggunakan terlalu banyak minyak untuk menggoreng. Ikan tidak perlu direndam dalam minyak, melainkan cukup dimasak dengan sedikit minyak dan api sedang saja. Masak setiap sisi ikan perlahan dan bergantian. Setelah matang, angkat. Suwir daging ikan setelah dingin. Sisihkan.
3. Uleg bahan sambal korek, kecuali minyak goreng kelapa.
4. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan, masukkan campuran cabai, bawang dan garam secukupnya. Aduk rata dan tumis hingga harum. Masukkan daging ikan yang sudah disuwir-suwir. Aduk rata. Hidangkan.





Kisah Debbie:

Perempuan yang berusia 41 tahun ini berkenalan dengan pola makan sehat **Eating Clean** lewat buku **Eating Clean** di bulan Oktober 2017. Ia memutuskan untuk menerapkan pola makan sehat ini karena seiring dengan bertambahnya usia, banyak masalah kesehatan yang mulai dirasakannya. Selain itu, ia juga melihat banyak keluarga dan temannya yang terserang penyakit kronis. Kesulitan utama yang ia hadapi waktu mulai mengubah pola makan adalah memasak. Tidak bisa memasak, malas memasak, dan terbiasa beli makan di luar. Setelah bergabung belajar di dalam seri workshop **Eating Clean** dan komunitas **Eating Clean** yang digagas Inge, pelan-pelan Debbie mulai belajar memasak. Tidak menyerah walaupun banyak yang awalnya mencela masakan sehatnya dan kepeduliannya terhadap bahan pangan. Hampir setahun Debbie menjalankan pola makan sehat ini, diiringi dengan olahraga tentunya. Berbagai masalah kesehatan mulai sirna. Daya tahan tubuh dan produktivitas kerja meningkat.



Mengapa mengonsumsi cabai?

Cabai bukan hanya membuat makanan lebih lezat, tapi juga bermanfaat bagi kesehatan, antara lain sebagai antiinflamasi dan membantu meningkatkan pengeluaran energi setelah kita mengonsumsinya berkat kandungan capsaicin di dalamnya.

Sebaiknya konsumsi cabai organik karena penanaman cabai di zaman modern banyak menggunakan pestisida. Dan pilihlah cabai yang warnanya cerah, tidak keriput, dan tidak terdapat bintik-bintik pada kulitnya.

Tumis Cumi Pedas

Resep dari **Amelia Martha**
(Komunitas Murid Project Eating
Clean)

BAHAN

1 kg	cumi segar, buang tulang, bersihkan, dan keringkan
2 buah	jeruk nipis
10 buah	cabai rawit, buang tangkai dan cuci
5 siung	bawang putih, kupas
1-2 papan	petai, kupas
Minyak goreng kelapa secukupnya	
Garam laut dan merica putih secukupnya	

CARA MEMBUAT

1. Lumuri cumi dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 30 menit. Potong setebal 2 cm.
2. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan sangrai cabai rawit dan bawang putih hingga harum.
3. Tumbuk kasar cabai rawit, bawang putih, dan garam.
4. Panaskan minyak goreng kelapa dalam wajan dan tumis petai hingga $\frac{1}{2}$ matang. Tambahkan campuran cabai rawit dan bawang putih, aduk

Kisah Amelia:

Perempuan berusia 40 tahun ini berkenalan dengan pola makan sehat **Eating Clean** pada bulan Agustus 2017. Ia memutuskan untuk mengubah pola makannya untuk membantu masalah jerawatnya yang bertahun-tahun membandel walaupun sudah diobati dengan obat-obatan dari dokter. Tapi tidak hanya menerapkan pola makan diri pada dirinya sendiri, ia juga terapkan pola makan ini pada suami, anak-anaknya, serta ibunya yang didiagnosa penyakit kanker. Awalnya memang sulit karena belum terbiasa, namun lama-kelamaan kesenangan mereka pada makanan dan minuman manis berangsur-angsur berkurang.

rata dan masak hingga petai matang.

5. Rebus cumi selama kurang-lebih 15 menit. Angkat dan tiriskan. Masukkan ke dalam wajan berisi petai dan cabai. Aduk rata. Angkat dan hidangkan.

Tekwan Ikan Tenggiri Tanpa Tepung

Resep dari **Legia Merissa Hanif**
(Komunitas Murid Project Eating Clean)

BAHAN TEKWAN

- 1 ekor** ikan tenggiri, fillet dagingnya, cuci dan keringkan
- 75 ml** santan segar
- 1 butir** putih telur ayam kampung/organik
- 1 sdt** garam laut
- 1 sdt** merica putih
- 2 batang** daun bawang
- 1 batang** seledri
- 1 buah** bengkuang, kupas, cuci, dan iris batang korek api
- 3 lembar** jamur kuping, cuci dan iris tipis memanjang
- ½ ons** bunga sedap malam, cuci dan ikat simpul
- 3 siung** bawang putih, cincang halus
- 2 butir** bawang merah, cincang halus
- 1 liter** air
- 2 sdm** Liquid Coconut Amino atau kecap asin yang terbuat dari kelapa (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)

CARA MEMBUAT TEKWAN

1. Masukkan ikan, 1 sdm bawang putih, putih telur, santan, $\frac{1}{4}$ sdt merica, dan $\frac{1}{2}$ sdt garam dalam food processor. Aduk hingga rata.
2. Tuang ke dalam wadah ukuran sedang lalu campur dengan irisan daun bawang.
3. Rebus air dalam panci hingga mendidih. Bentuk adonan bulat-bulat seukuran bakso dan masukkan ke dalam air mendidih. Angkat dari air setelah adonan mengambang. Sisihkan dalam wadah.

CARA MEMBUAT KUAH

1. Panaskan minyak goreng kelapa dan tumis 1 sdm bawang merah dan 1 sdm bawang putih hingga harum. Tambahkan $\frac{1}{4}$ sdt merica, dan 1 liter air, masak hingga mendidih.
2. Setelah air mendidih, masukkan bengkung, jamur kuping, dan bunga sedap malam. Beri garam sesuai selera. Masukkan daun bawang dan seledri sesaat sebelum api dimatikan.

Kisah Legia:

Perempuan wirausahawan berusia 31 tahun ini berkenalan dengan pola makan sehat **Eating Clean** pada bulan Agustus 2017, tepatnya lewat kegiatan Book Sharing yang digelar di Bandung. Berbagai masalah kesehatan yang dialaminya, dari mulai obesitas (112 kg), masalah pencernaan parah, sampai proriasis membuatnya memutuskan untuk mencoba pola makan gizi seimbang ini. Walaupun di tahap awal merasa sulit menjauhkan fruktosa, gluten, dan camilan yang digoreng, Legia pelan-pelan mulai berhasil mengubah pola makan, dan bahkan menerapkan pola hidup sehat keseluruhan yang dipelajari lewat serial workshop **Eating Clean**. Menurutnya, manfaat yang dirasakannya bukan hanya merasa lebih sehat secara fisik saja, tapi juga secara mental. Berat badannya berangsur-angsur turun dengan cara sehat. Bukan turun berat badan secara cepat dan drastis, lalu naik lagi secara cepat (berat

badan yoyo). Hingga hari ini ia sudah berhasil menurunkan berat badannya sebanyak 20 kg. Penurunan berat badan ini diiringi dengan munculnya energi yang lebih baik, pemikiran positif, meningkatnya percaya diri, emosi yang lebih stabil, dan kebiasaan serta lingkungan pergaulan yang lebih positif. Seiring dengan perubahan kesehatan tubuh dan mental, usaha katering yang dijalankan juga ikut berubah ke arah yang lebih baik. Ia pun kini menghadirkan makanan sehat ala **Eating Clean** untuk pelanggannya, dan bekerjasama dengan **Project Eating Clean** mengembangkan berbagai penganan sehat untuk masyarakat Indonesia.

Mengapa mengonsumsi hewan laut?

Hewan laut adalah bahan pangan alami yang segar dan lezat. Selain kaya protein, bahan pangan yang berlimpah di Indonesia ini juga kaya lemak sehat Omega 3, vitamin B kompleks, dan Iodium yang sangat dibutuhkan tubuh untuk kesehatan hormon thyroid dan metabolisme.

Sayangnya, karena minat yang makin lama makin tinggi, banyak hewan laut yang dikonsumsi oleh manusia modern adalah hewan hasil ternak. Ada 2 cara ternak yang digunakan di zaman modern sekarang, yaitu:

1. Ternak dengan cara non organik yang menggunakan obat-obatan dari bahan kimia, antibiotik, dan hormon.
2. Ternak dengan sistem eco farming dan cara organik, yang ditenak dengan menggunakan bahan pangan alami serta tidak menggunakan hormon dan antibiotik.



Sebaiknya hindari hewan laut ternak non organik dan konsumsilah hewan laut liar atau hewan liar yang ditenak dengan cara eco farming. Namun ingat, jangan berlebihan! Kita harus tetap waspada kandungan merkuri dan PCB dalam hewan laut akibat pencemaran perairan bumi. Kedua zat ini, bila lewat dari ambang batas, sangat membahayakan kesehatan kita. Dampaknya sangat beragam, antara lain: menekan sistem imunitas, merusak fungsi kerja tyroid, mengubah sistem hormon, memicu kanker, dan banyak lagi.

Bagaimana cara menghindari dari kedua zat berbahaya ini? Apakah artinya kita tidak bisa mengonsumsi hewan laut sama sekali?

Ingat prinsip dasar **Eating Clean**, makan makanan sehat sekali pun jangan berlebihan! Dan, pilihlah hewan laut yang akan dikonsumsi dengan pintar, antara lain:

- ✓ Konsumsi ikan ukuran kecil untuk meminimalisasi asupan merkuri dan PCB.
- ✓ Pilih ikan yang baunya segar dan asin seperti aroma laut, bukan amis.
- ✓ Pilih ikan yang matanya jernih, terang, dan tidak “tenggelam” di dalam kepala si ikan.
- ✓ Pilih ikan yang dagingnya kenyal, tidak lembek, dan bila daging ditekan akan cepat kembali menggebung.
- ✓ Pilih ikan yang kulitnya mengkilat, tidak kusam, atau pun berbintik-bintik.



Pilih ikan yang insangnya berwarna merah segar.



Bila membeli ikan berbentuk potongan daging, alias fillet, pilih yang dagingnya lembap, berbau segar, dan berwarna cerah. Tidak kusam, kering, berlendir, atau berubah warna.



Bila membeli udang, pilihlah yang transparan, mengkilat, segar baunya, dan daging terasa padat tidak lembek.



Bila membeli kerang, jangan membeli kerang yang kulitnya sudah retak atau rusak.



Pilih dan masaklah kepiting hidup karena kepiting adalah jenis hewan laut yang sangat cepat membusuk setelah mati.



Tips: ikan laut/air tawar alami dan makanan laut alami adalah jenis bahan pangan yang paling enak bila dimakan segar. Jadi, belilah ikan atau hewan laut lainnya mendekati waktu penggunaan sehingga tidak disimpan terlalu lama di dalam lemari es, terutama tidak terlalu lama dibekukan agar rasa, tekstur, dan nutrisinya terjaga.



Ubi Manis Panggang

BAHAN

2 buah ubi manis, cuci (jangan buang kulit) dan belah 2

2 sdm minyak goreng kelapa

1 sdm daun thyme, cuci dan iris kasar

Garam laut dan merica hitam **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Panaskan panggang (oven) pada suhu 180 derajat celcius.
2. Letakkan ubi manis pada loyang panggang atau piringan antipanas. Sisi kulit di bawah. Siram dengan sedikit minyak goreng kelapa. Taburi dengan thyme, garam, serta merica. Panggang hingga berwarna kecokelatan, atau sekitar 30-45 menit.



Mengapa mengonsumsi ubi manis?

Ubi manis bukanlah bahan pangan sejenis kentang. Bahan pangan ini berwarna merah berkat kandungan vitamin A-nya yang tinggi. Dan, walaupun rasanya manis, kandungan gula ubi manis sebenarnya lebih rendah dibandingkan kentang.

Pilih ubi manis alami lokal, yang dagingnya berwarna jingga (oranye). Dan makanlah ubi bersama kulitnya karena kulit ubi mengandung banyak nutrisi.

Bagaimana dengan ubi manis ungu? Apakah sehat?

Tidak perlu takut mengonsumsi ubi manis ungu ini karena ternyata mengandung antioksidan yang dapat membantu mencegah kanker.

Pilihlah ubi manis organik bila memungkinkan.

Mengukus dan memanggang ubi manis ternyata membuat kandungan antioksidan dalam ubi semakin meningkat. Jangan merebus ubi manis karena kandungan vitamin A dalam ubi manis dapat bocor ke air rebusan sehingga kandungan vitamin A dalam ubi akan berkurang.

Ubi manis bisa dipanggang dengan berbagai macam bumbu, baik segar maupun kering, antara lain: oregano, rosemary, bubuk kayumanis, bubuk jinten, dan lain sebagainya. Ubi manis kukus juga bisa dilumatkan sebagai pengganti kentang.

Ubi juga merupakan makanan yang dapat kita simpan selama beberapa hari setelah dimasak hingga matang. Cukup kukus atau panggang. Boleh dibumbui ataupun polos. Simpan dalam wadah tertutup di dalam lemari es. Gunakan sebagai camilan, pengganti nasi untuk dimakan bersama sayuran dan berbagai jenis protein alami, dicampur dalam salad sayuran, dan lain sebagainya.



Muffin Ubi Manis

BAHAN

- 1 kg** ubi manis, cuci (jangan buang kulit) dan kukus hingga lembut, lumatkan bersama kulitnya sampai halus.
- 2 butir** telur ayam organik
- 1 gelas takar** tepung kelapa
- 3 sdm** kacang almond yang sudah dikeringkan dan siap makan (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat), cincang kasar
- 2 sdt** bubuk kayu manis
- 2 sdm** coconut butter (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat) atau minyak goreng kelapa
- ½ sdt** garam laut

CARA MEMBUAT

1. Panaskan panggangan (oven) pada suhu 180 derajat celcius.
2. Campur ubi yang sudah dilumatkan sampai halus dan telur dalam wadah ukuran sedang. Aduk perlahan hingga rata. Masukkan tepung kelapa, kacang almond, kayu manis, dan garam. Aduk sebentar hingga rata.
3. Tuang adonan loyang panggang muffin yang sudah dibalur dengan coconut butter atau minyak goreng kelapa. Panggang sekitar 20-25 menit atau hingga berwarna coklat keemasan.



Apakah muffin?

Makanan ini sebenarnya kue yang berasal dari Inggris. Bentuknya seperti cup cake, dan menggunakan tepung sebagai bahan dasar. Muffin yang banyak dijual di gerai-gerai kopi kekinian serta restoran umumnya dibuat dengan tepung dari gandum, gula, dan mentega proses. Sebenarnya, makanan yang satu ini bisa dibuat lebih sehat, yaitu dengan menggunakan bahan dasar tepung yang tidak mengandung gluten dan minyak yang mengandung lemak sehat.

Mengapa mengonsumsi tepung bebas gluten?

Walaupun masih banyak diperdebatkan, banyak hasil penelitian para ahli yang menyebutkan bahwa gluten merupakan salah satu zat yang menyebabkan kebocoran pada dinding pencernaan (Leaky Gut) yang menurut para ahli menyebabkan zat-zat yang

membahayakan tubuh dalam bahan pangan masuk ke dalam darah dan dibawa ke seluruh tubuh sehingga menimbulkan berbagai inflamasi di dalam tubuh yang sebenarnya adalah salah satu bentuk pertahanan alami tubuh melawan zat-zat yang berbahaya ini. Bila zat-zat berbahaya bocor ke dalam darah dan masuk ke seluruh tubuh, daya imun pun akan bekerja keras untuk menyerang zat-zat ini, dan bahkan ikut menyerang jaringan-jaringan tubuh kita sendiri yang sebenarnya “tidak berdosa”. Kondisi inilah yang memicu dan meningkatkan risiko timbulnya penyakit Auto-Immune yang dapat berakhir dalam bentuk berbagai penyakit kronis, antara lain: Lupus, MS, Diabetes tipe 1, rematik, IBS, Adrenal Fatigue, Tiroiditis Hashimoto, dan banyak lagi penyakit lainnya.

Disebutkan pula oleh para ahli bahwa kebanyakan manusia modern memiliki kondisi Celiac Diseases alias intoleransi tubuh terhadap gluten yang lama-kelamaan akan merusak pencernaan. Sayangnya, kebanyakan manusia modern tidak menyadari kondisi ini. Dan seiring dengan bertambahnya umur, semakin banyaknya zat perusak yang masuk ke tubuh, dan semakin rusaknya pencernaan, kondisi ini akan bertambah parah. Belum lagi ditambah dengan pola hidup yang tidak sehat serta terpaan stres.

Dimana gluten ditemukan? Kebanyakan asupan gluten manusia modern berasal dari makanan yang dibuat dari gandum. Namun, masih banyak bahan pangan selain gandum yang juga mengandung gluten, antara lain barley dan rye. Ayo memasak dengan bahan pangan bebas gluten agar kita menjadi lebih sehat. Apa saja tepung bebas gluten yang bisa gunakan untuk memasak? Antara lain tepung beras, tepung teff, tepung kelapa,

tepung almond, tepung sorghum, tepung singkong, tepung chickpea, dan tepung buckwheat (tepung ini biasanya dijual di supermarket besar atau toko makanan sehat).

Pola makan tradisional Indonesia sebenarnya tidak banyak menggunakan gandum atau pun bahan pangan lainnya yang mengandung gluten.

Dari dulu, orang Indonesia sebenarnya lebih akrab dengan tepung beras. Ada banyak makanan tradisional Indonesia yang dibuat dari bahan ini, antara lain: serabi, jongkong, celorot, dan lain-lain. Kita menjadi penggemar tepung gandum akibat pola makan modern yang menghadirkan berbagai makanan modern yang dibuat dari tepung gandum, misalnya: roti, kue-kue kering, donat, kue taart, pancake, pasta, dan lain sebagainya.

Untuk yang senang membuat kue, kata siapa kita tidak bisa membuat kue yang sehat tapi lezat? Gunakan gula alami dan ganti tepung terigu dengan tepung yang lebih sehat karena tidak mengandung gluten, misalnya tepung almond dan tepung kelapa. Tepung buckwheat dan tepung sorghum juga bisa dipakai untuk membuat pasta dan mi. Tepung chickpea, tepung teff, dan tepung singkong dapat dipakai untuk membuat roti dan dasar pizza. Untuk menjalankan pola makan sehat bebas gluten, beralihlah ke sayuran dan buah karena kedua bahan pangan ini adalah bahan pangan bebas gluten.



Mengapa memasak dengan coconut butter?

Seperti minyak kelapa, coconut butter alias mentega kelapa, adalah bahan yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Bahan pangan yang dibuat dari daging kelapa ini membantu meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan metabolisme sehingga dapat membantu menjaga berat badan agar stabil serta membantu menurunkan berat badan, mengandung senyawa melawan bakteri, membantu mengurangi inflamasi, dan banyak lagi.

Rasanya yang gurih manis dan baunya yang harum membuatnya pas untuk digunakan membuat kue, muffin, dan camilan manis yang menggunakan buah-buahan.



Singkong Serut Kukus Kelapa

BAHAN

$\frac{1}{2}$ kg singkong, kupas, cuci dan serut kasar

$\frac{1}{2}$ butir kelapa muda, parut

1 sdm gula kelapa

Garam laut *secukupnya*

CARA MEMBUAT

1. Kukus singkong hingga matang. Angkat dan sisihkan.
2. Kukus kelapa parut sekitar 5 menit, angkat. Tambahkan gula kelapa dan garam, aduk rata. Campur singkong yang sudah dikukus dengan kelapa parut bergula. Aduk rata.
3. Hidangkan singkong dengan ditaburi kelapa parut di atasnya.

Singkong Kukus dengan Kelapa Panggang

BAHAN

- $\frac{1}{2}$ kg singkong, kupas, cuci, potong sekitar 10 cm dan belah 2
- $\frac{1}{2}$ butir kelapa muda, parut
- $\frac{1}{4}$ gelas takar gula kelapa
- Garam laut **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Panaskan panggangan (oven) pada suhu 180 derajat celcius.
2. Kukus singkong hingga matang. Angkat dan sisihkan.
3. Masak gula dengan sedikit air hingga menjadi karamel.
4. Campur kelapa parut dengan garam, tuang ke loyang panggang dan panggang hingga kering.
5. Hidangkan singkong dengan ditaburi kelapa parut dan disiram sedikit gula cair di atasnya.

tips: serat dalam singkong dan kelapa akan menahan pelepasan gula dalam darah. Nah, camilan manis pun menjadi lebih ramah kesehatan berkat serat dalam makanan.

Mengapa mengonsumsi singkong?

Walaupun rasanya mirip dengan kentang, kandungan gizi singkong ternyata lebih tinggi dibandingkan kentang. Bahan pangan yang dalam bahasa Inggris dikenal dengan nama Yucca atau Cassava ini mengandung zat yang dapat menurunkan tekanan darah dan kolesterol jahat. Bahan pangan ini juga mengandung vitamin C dan Magnesium.

Resep singkong “goreng” sehat.

Kupas kulit singkong dan cuci bersih. Potong 2 dan kukus selama 30 menit. Angkat dan sisihkan hingga dingin. Buang bagian tengah dan potong iris-iris memanjang seukuran kentang goreng. Lumuri dengan minyak kelapa, garam laut, dan merica secukupnya. Taruh pada loyang panggang dan panggang dalam panggangan dengan suhu 200 derajat celsius sekitar 30 menit atau sampai berwarna kecokelatan. Balik singkong di loyang setelah 15 menit. Bila tidak memiliki panggangan, singkong yang sudah dikukus dan diiris-iris dapat digoreng dengan sedikit minyak goreng kelapa. Bumbu yang digunakan bisa bermacam-macam, baik bumbu segar maupun kering, antara lain: rosemary, oregano, bubuk rempah, kunyit, bubuk garam masala, bubuk ketumbar, dan lain sebagainya.

Singkong adalah bahan pangan alami yang dapat kita simpan selama beberapa hari setelah dimasak hingga matang. Cukup kukus atau panggang. Boleh dibumbui atau pun polos. Simpan dalam wadah tertutup di dalam lemari es. Gunakan sebagai camilan atau sebagai pengganti nasi untuk dimakan bersama sayuran dan berbagai jenis protein alami.



Pisang Kukus Kelapa Parut

BAHAN

- 2 buah pisang tanduk, kupas dan potong ukuran 1 cm
- $\frac{1}{2}$ butir kelapa muda, parut
- 2 lembar daun pandan, cuci dan iris 2 cm
- $\frac{1}{4}$ gelas takar gula kelapa
- 1 lembar daun pisang
- Garam laut **secukupnya**

CARA MEMBUAT

Campur semua bahan, aduk perlahan hingga rata. Kukus di atas daun pisang sekitar 15 menit. Hidangkan hangat.

Macaroon Kelapa

BAHAN

2 butir	putih telur ayam organik
¼ sdt	air perasan jeruk lemon
1/3 gelas takar	gula kelapa
1 sdt	ekstrak kacang almond
2¼ gelas takar	kelapa parut kering (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)

CARA MEMBUAT

1. Panaskan panggangan (oven) pada suhu 170 derajat celsius.
2. Campur putih telur dan air perasan jeruk lemon dalam wadah ukuran sedang. Aduk hingga adonan berbusa. Tambahkan gula kelapa sedikit demi sedikit. Aduk hingga kaku.
3. Masukkan ekstrak kacang almond dan kelapa parut kering secara bertahap, aduk perlahan (agar adonan tidak mengempes) dengan cara membalik-balik hingga rata (bisa ditambahkan dengan bubuk coklat mentah, kopi, beet, dan lain sebagainya, bisa dimasukkan pada tahap ini).
4. Taruh adonan dengan sendok makan pada loyang panggang. Panggang sekitar 20 menit atau hingga berwarna coklat keemasan. Angkat, dinginkan, dan hidangkan.



Apa sih macaroon?

Kue kecil ini berasal dari Perancis. Rasanya manis, teksturnya renyah, lembut, dan ringan. Bahan dasarnya adalah putih telur. Biasanya dibuat menggunakan berbagai pewarna. Tapi karena bahan dan cara membuatnya cukup sederhana, kue ini mudah dibuat dengan versi sehat ala pola makan **Eating Clean**, seperti macaroon kelapa. Bentuknya tentu saja berbeda dengan macaroon biasa, namun rasanya tidak kalah lezat, kok!

Resep macaroon yang aku tulis di buku ini bisa dibuat lebih bervariasi. Ditambahkan bubuk cokelat mentah (tanpa tambahan gula) atau bubuk kopi misalnya. Dan daripada menggunakan pewarna buatan, gunakan bahan-bahan alami untuk membuat macaroon sehat yang berwarna-warni, misalnya dengan menggunakan beet atau stroberi.



Kue Kurma Cokelat

BAHAN

- 20 butir** kurma, iris kasar
- 200 gr** kacang mete yang sudah dikeringkan dan siap makan (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- 50 gr** kacang almond (atau kacang pistachio) yang sudah dikeringkan dan siap makan (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- 100 gr** bubuk cokelat mentah (tanpa tambahan gula)
- 50 gr** kelapa parut kering (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- 3 sdt** air hitam dingin (pilih teh organik, bila memungkinkan)
- 2 sdt** ekstrak vanila
- Garam laut **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Campur kurma, kacang mete, cokelat bubuk, kacang almond/ pistachio, dan garam dalam food processor. Aduk hingga rata.
2. Tambahkan kelapa kering dan vanila. Aduk sambil tuangi dengan air dingin sedikit demi sedikit.
3. Tuang ke loyang ukuran 22 cm. Ratakan. Simpan dalam lemari es dan dinginkan hingga mengeras.
4. Potong dan hidangkan.

Mengapa mengonsumsi kurma?

Bahan pangan yang rasanya manis ini sebenarnya juga kaya mineral dan serat, antara lain: kalsium, zat besi, magnesium, dan zink. Bahan pangan ini adalah alternatif pemanis alami yang dapat kita gunakan dalam memasak. Membuat kue dari bahan tepung tanpa gluten dan tanpa gula atau membuat smoothie.



Ada 2 jenis kurma yang dapat kita konsumsi, yaitu kurma segar dan kurma yang sudah dikeringkan. Mana yang lebih sehat?

Kurma kering mengandung air yang lebih sedikit dibanding kurma segar. Dan sesuai dengan prinsip pola makan **Eating Clean**, makanan alami terbaik adalah yang masih segar karena kandungan nutrisinya paling banyak.

Kurma segar dapat bertahan lama bila disimpan di dalam lemari es, yaitu sekitar 8 bulan. Bila dibekukan, bahkan dapat bertahan sampai 1 tahun. Kurma kering tentu saja dapat bertahan lebih lama lagi.

Tapi ingat, hati-hati memilih kurma karena sekarang banyak kurma yang direndam terlebih dahulu di dalam air gula untuk menambah rasa manis. Lalu, jangan mengonsumsi kurma yang sudah dibalut dengan cokelat susu atau pun cokelat putih. Dan jangan berlebihan! Bagaimana pun, kurma mengandung banyak gula yang tidak baik untuk kesehatan kita bila dikonsumsi berlebihan.



Puding Kelapa Jahe Kukus

BAHAN

- 225 gr** tepung kelapa
- 85 gr** gula kelapa
- ½ sdt** garam laut
- 115 gr** coconut butter (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat) atau minyak goreng kelapa
- 2 sdm** jahe segar parut
- 1 buah** jeruk lemon, parut kulitnya
- 1 butir** telur ayam organik
- 8 sdm** susu almond tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)

CARA MEMBUAT

1. Campur tepung, gula kelapa, garam, dan coconut butter dalam wadah ukuran sedang. Aduk perlahan menggunakan mixer. Tambahkan telur, jahe, parutan kulit lemon, dan susu almond. Aduk hingga tercampur rata.
2. Tuangkan adonan ke dalam wadah puding yang sudah dilapisi coconut butter dan tepung kelapa. Kukus hingga matang. Tambahkan air kukusan pada saat memasak bila perlu. Setelah matang, angkat.
3. Potong dan hidangkan.

Puding Kelapa Muda

BAHAN

- 2 buah** kelapa muda
15 gr agar-agar tanpa gula

CARA MEMBUAT

1. Masak air kelapa, daging kelapa, dan agar-agar dengan api sedang. Aduk terus agar adonan agar-agar tidak menggumpal.
2. Setelah mendidih, angkat dan tuangkan adonan agar-agar ke dalam wadah puding. Diamkan sebentar lalu simpan dalam lemari es dan dinginkan hingga mengeras.
3. Potong dan hidangkan.



Apa beda puding dengan mousse?

Kedua makanan ini serupa dan tak sama.

Tekstur puding lembut namun padat, sedangkan mousse memiliki tekstur lebih lembut dan lebih ringan dari puding (hampir seperti krim kental).

Cara menyantap puding biasanya dipotong terlebih dahulu sebelum disajikan di piring kecil, sedangkan mousse tidak dapat dipotong dan biasanya disajikan dalam mangkuk atau gelas kecil.

Mousse Kelapa Muda

BAHAN

¼ gelas takar air kelapa muda

1 gelas takar daging kelapa muda

1 sdt ekstrak vanila

Garam laut **secukupnya**

Daging kelapa kering atau beberapa iris buah segar (stroberi, mangga, dll)

CARA MEMBUAT

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Tuang ke dalam wadah lalu simpan dalam lemari es agar dingin.
2. Sajikan di dalam gelas atau mangkuk. Taburkan daging kelapa kering atau irisan buah segar sebelum dihidangkan.

Mousse Alpukat Cokelat

BAHAN

- 2 buah** alpukat ukuran besar, buang biji dan kerok dagingnya
- ½ gelas takar** bubuk cokelat mentah (tanpa tambahan gula)
- ½ gelas takar** yogurt kelapa alami tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- 1 sdt** ekstrak vanila
- 2 sdm** madu mentah yang tidak dipasteurisasi (bisa dibeli di toko makanan sehat)

Garam laut **secukupnya**

CARA MEMBUAT

1. Masukkan alpukat ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut.
2. Tuang ke dalam wadah. Masukkan cokelat bubuk, yogurt, ekstrak vanila, dan madu. Aduk perlahan hingga tercampur rata. Tuang ke dalam wadah lalu simpan dalam lemari es agar dingin.
3. Sajikan di dalam gelas atau mangkuk. Taburkan sedikit garam laut sebelum dihidangkan.



Mousse Pisang

BAHAN

- 1 buah** pisang ambon, iris besar-besar
- 3 butir** kurma, cincang kasar
- 1 sdt** ekstrak vanila
- 2 sdm** susu kelapa segar
- 1 gelas takar** yogurt kelapa alami tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)

Beberapa irisan pisang

CARA MEMBUAT

1. Masukkan pisang, kurma, ekstrak vanila, dan susu kelapa ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut.
2. Tuang ke dalam wadah. Masukkan yogurt, aduk perlahan hingga tercampur rata.
3. Tuang ke dalam wadah lalu simpan dalam lemari es agar dingin.
4. Sajikan di dalam gelas atau mangkuk. Taburkan beberapa irisan pisang sebelum dihidangkan.

Es Mambo Yogurt Buah

BAHAN

1 buah	mangga harum manis, kupas dan potong-potong
1¼ gelas takar	yogurt kelapa alami tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
2 sdm	madu mentah yang tidak dipasteurisasi (bisa dibeli di toko makanan sehat)
2 sdt	ekstrak vanila
2 gelas takar	stroberi, siangi, cuci dan belah 2

CARA MEMBUAT

1. Masukkan mangga ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Tuang ke dalam 8 buah wadah es mambo hingga wadah terisi ½ bagian. Simpan dalam lemari es hingga beku, atas sekitar 2 jam.
2. Tuang yogurt, ekstrak vanila, dan 1 sdm madu ke dalam mangkuk ukuran sedang lalu aduk perlahan hingga rata. Tuang ke dalam wadah es mambo yang berisi mangga yang sudah beku. Simpan kembali dalam lemari es hingga beku, atau sekitar 2 jam.
3. Masukkan stroberi dan 1 sdm madu ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Saring menggunakan saringan untuk membuang biji stroberi. Tuang ke dalam wadah es mambo yang berisi mangga dan yogurt yang sudah beku. Simpan kembali dalam lemari es hingga beku, atas sekitar 2 jam. Siap untuk disantap.



Mengapa mengonsumsi kombucha?

Kombucha sebenarnya merupakan minuman fermentasi yang dibuat dari teh manis. Gula yang digunakan untuk membuat minuman kombucha beragam, antara lain gula tebu asli, madu alami, atau buah segar. Akibat fermentasi, minuman ini mengandung soda, cuka, vitamin B, enzim, dan bakteri baik (probiotik).

Ada pendapat bahwa minuman ini tidak baik untuk kesehatan karena mengandung bakteri, dan kita disarankan untuk mengonsumsi minuman kombucha yang melewati proses pasteurisasi. Namun berkat ilmu pengetahuan dan penelitian terkini, pendapat ini terbukti salah dan para ahli kini justru menganjurkan kita untuk mengonsumsi minuman kombucha yang tidak dipasteurisasi karena proses ini justru mematikan bakteri baik yang ada di dalamnya yang sangat diperlukan oleh tubuh.



Biji Salak Susu Almond

Resep dari Sherly (Komunitas Murid Project Eating Clean)

BAHAN

1 kg	ubi manis, cuci (jangan buang kulit)
400 gr	tepung sagu
1 sdt	garam laut
3 sdm	air hangat
2 gelas takar	susu almond tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
Air dingin secukupnya	

CARA MEMBUAT

1. Kukus ubi hingga empuk, angkat, dan haluskan. Sisihkan.
2. Larutkan garam dengan air hangat.
3. Uleni ubi yang sudah dihaluskan dengan sagu dan air garam hangat hingga rata. Bentuk adonan ubi bulat-bulat. Sisihkan.
4. Siapkan wadah berukuran sedang berisi air dingin.
5. Didihkan air. Masukkan adonan ubi, rebus dalam air mendidih. Angkat ubi yang sudah matang (mengapung dalam panci) dan langsung rendam ubi sebentar dalam air dingin. Angkat. Tiriskan. Sisihkan.
6. Masukkan ubi matang ke dalam wadah gelas atau mangkuk. Tambahkan susu almond secukupnya. Hidangkan.

Kisah Sherly:

Perempuan ini berkenalan dengan pola makan sehat **Eating Clean** lewat buku **Eating Clean** yang diperkenalkan oleh sahabatnya. Setelah tahu bahwa ia dan suami banyak mengonsumsi bahan pangan yang salah selama bertahun-tahun, Sherly mulai menerapkan pola makan sehat ini di rumahnya. Ledekan orang-orang di sekitarnya dianggapnya angin lalu karena ia ingin bisa lepas dari ketergantungannya kepada obat dan lebih sehat. Kini, walaupun belum setiap hari, ia sudah lebih sering memasak sendiri makanan sehat untuk keluarga.

Salad Buah Tropis

BAHAN

½ buah	pepaya, kupas, cuci, dan potong dadu
2 buah	mangga harum manis, kupas, cuci, dan potong dadu
½ buah	nanas, kupas, cuci, dan potong dadu
½ sdt	bubuk kayu manis
½ gelas takar	yogurt kelapa alami tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
1 buah	jeruk nipis, parut kulitnya

CARA MEMBUAT

Taruh semua buah dalam mangkuk ukuran sedang. Masukkan bubuk kayu manis, yogurt, dan parutan kulit jeruk nipis, aduk perlahan hingga rata. Hidangkan.

Asinan Sayur

BAHAN

1 gelas takar	tauge, siangi, cuci, dan tiriskan
½ buah	kol ukuran kecil, iris kasar, cuci, dan tiriskan
2 buah	mentimun, cuci dan potong dadu
2 potong	tahu putih organik, cuci dan potong dadu



BAHAN BUMBU

4 siung	bawang putih, kupas dan cincang halus
4 butir	cabai merah keriting, buang tangkai dan cuci
3 buah	cabai rawit, buang tangkai dan cuci
1 gelas takar	kacang mete, panggang atau sangrai dengan sedikit minyak goreng kelapa
2 sdm	air rendaman asam jawa
2 sdm	gula kelapa
2 sdt	garam laut
500 ml	air

CARA MEMBUAT

1. Masukkan bahan bumbu ke dalam blender dan aduk perlahan hingga lembut. Bila ingin tekstur lebih encer, tambahkan sedikit air.
2. Tuang bumbu yang diblender halus ke dalam panci, rebus hingga mendidih. Cicipi dan sesuaikan rasa.
3. Siapkan semua sayuran dan tahu di dalam piring saji. Tuang bumbu dan aduk rata. Segera konsumsi.



Nanas Goreng

BAHAN

- 5 – 6 iris nanas
- 1 sdm minyak kelapa
- 2 sdm coconut butter (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- ½ sdt bubuk kayu manis
- ½ gelas takar yogurt kelapa alami tanpa gula (bisa dibeli di supermarket atau toko makanan sehat)
- 2 sdm madu mentah yang tidak dipasteurisasi (bisa dibeli toko makanan sehat)
- 1 buah delima

Garam laut secukupnya

CARA MEMBUAT

Panaskan minyak kelapa dan coconut butter dalam wajan hingga sedikit berbusa. Masukkan irisan nanas, taburi dengan kayu manis dan garam. Goreng sekitar 2 menit atau hingga berwarna kecokelatan. Angkat dan taruh dipiring saji. Tuang sisa butter dalam wajan ke atas nanas. Hidangkan bersama yogurt kelapa yang dikucuri sedikit madu dan taburi sedikit buah delima.

Mengapa mengonsumsi madu mentah yang tidak dipasteurisasi?

Madu mentah yang berasal dari bunga yang tidak dipasteurisasi dan tidak diproses (raw unpasteurized honey) sebenarnya adalah bahan pangan sehat. Di dalamnya terdapat banyak vitamin, enzim, dan juga probiotik. Madu ini tidak sama dengan madu proses yang umumnya dipasteurisasi sehingga minim kandungan nutrisinya dan bahkan rusak probiotiknya. Bahkan, banyak madu yang banyak dijual di pasaran yang sebenarnya tidak lagi murni madu karena dicampur dengan gula proses serta bahan-bahan kimia lainnya.

Jadi, bedakan antara madu mentah yang tidak dipasteurisasi alias raw unpasteurized honey, dengan madu proses komersil. Keduanya bisa jadi memiliki sebutan sama, yaitu madu, dan memiliki bentuk yang sama pula. Namun sebenarnya kedua bahan pangan ini berbeda asalnya, cara pembuatannya, serta tentu saja efeknya terhadap kesehatan kita.



Pilih dan konsumsi madu dengan pintar dan benar. Di dalam madu mentah yang tidak dipasteurisasi terdapat bee pollen yang menurut para ahli dapat membantu mengatasi infeksi, alergi serta meningkatkan daya tahan tubuh. Di dalamnya juga terdapat antioksidan yang dikatakan dapat membantu mencegah penyakit jantung dan kanker. Manfaat lainnya? Antara lain membantu memproduksi hormon yang kita perlukan untuk tidur di malam hari, yaitu hormon melatonin, membantu menyembuhkan luka pada kulit, dan bahkan dapat menjadi obat batuk alami.

Sebaliknya, waspada dan jauhi madu proses komersil!

Tapi, ingat selalu prinsip pola makan sehat **Eating Clean**: everything in moderation, alias jangan berlebihan! Karena fruktosa dalam madu mentah tetap fruktosa.



Es Krim Pisang Tanpa Susu

BAHAN

- 3 buah** pisang ambon, kupas dan potong besar-besar
- 3 sdm** bubuk cokelat mentah (tanpa tambahan gula)
- 1 sdm** madu mentah yang tidak dipasteurisasi (bisa dibeli toko makanan sehat)

CARA MEMBUAT

1. Taruh pisang yang sudah dipotong-potong dalam kantong plastik dan simpan dalam lemari es di bagian pembeku (*freezer*) selama 3 jam.
2. Taruh pisang beku, bubuk cokelat, dan madu dalam *blender*. Aduk perlahan hingga rata. Tuang ke dalam wadah ukuran sedang dan bekukan kembali. Hidangkan dingin.

Sorbet Semangka

BAHAN

4 gelas takar	semangka yang sudah dibuang bijinya dan potong-potong
$\frac{1}{4}$ gelas takar	daun mint, petik daun dan cuci
1 sdm	air perasan jeruk lemon
1 sdm	air perasan jeruk nipis

CARA MEMBUAT

1. Taruh semua bahan dalam blender dan aduk hingga lembut dan rata.
2. Tuang ke dalam wadah lalu simpan dalam lemari es agar dingin.
3. Sajikan di dalam gelas atau mangkuk. Taburkan beberapa lembar daun mint sebelum dihidangkan.



Apa beda es krim dengan sorbet?

Sorbet adalah es krim versi lebih sehat, apalagi kalau tidak dibuat dengan gula tambahan dan hanya menggunakan manis alami dari bahan dasar buah. Berbeda dengan es krim yang terbuat dari susu sapi, sorbet umumnya terbuat dari air + gula + buah. Jadi, tekstur sorbet memang tidak selembut es krim. Namun, makanan ini dapat menjadi alternatif camilan yang menyegarkan. Dan, bila dibuat tanpa gula, bisa menjadi camilan sehat.





Ingat ...

Ingat, bahan pangan alami yang kita olah dengan benar akan memberi banyak manfaat kesehatan bagi diri kita dan orang-orang yang kita cintai. Misalnya:

- 1 Menjaga (dan bahkan memulihkan) kesehatan pencernaan yang merupakan titik awal kesehatan tubuh dan mental.
- 2 Energi yang lebih baik dan stabil berkat bahan pangan yang mengandung vitamin B yang membantu tubuh kita mengakses energi yang ada di dalam makanan yang kita makan.
- 3 Meningkatkan daya tahan tubuh berkat bahan pangan yang tinggi vitamin C dan zinc yang membantu memproduksi sel darah putih yang diperlukan tubuh kita untuk melawan penyakit dan infeksi.
- 4 Menjaga keseimbangan hormon berkat bahan pangan yang kaya iodium.
- 5 Kerja otak yang lebih baik berkat bahan pangan yang mengandung Omega 3.
- 6 Kualitas tidur yang lebih baik berkat bahan pangan yang mengandung magnesium, kalsium, dan tryptophan yang membantu tubuh kita memproduksi hormon tidur di malam hari.
- 7 Menjaga kesehatan persendian, tulang, dan otot berkat sayuran hijau yang kaya kalsium, magnesium, dan vitamin K.

- 8 Menjaga kesehatan mata berkat bahan pangan yang kaya vitamin A.
- 9 Menjaga kesehatan jantung berkat bahan pangan yang mengandung lemak sehat.
- 10 Mencegah penuaan dini berkat bahan pangan yang mengandung beta-karoten yang dapat menjaga kesehatan kulit, serta protein berkualitas yang membantu menjaga kesehatan otot.
- 11 Menjaga kesehatan kulit berkat bahan pangan yang kaya vitamin E, A, dan C.
- 12 Mood yang lebih baik berkat bahan pangan yang memicu produksi hormon serotonin, alias hormon senang.
- 13 Berat badan yang sehat berkat bahan pangan yang meningkatkan kerja metabolisme kita dan menambah otot di dalam tubuh kita.
- 14 Membantu mencegah penyakit berkat berbagai antioksidan yang diperlukan oleh tubuh kita untuk melawan penyakit dan memperbaiki sel-sel yang rusak.

Dan masih amat sangat banyak manfaat lainnya yang tidak mungkin disebutkan satu per satu!

Semua manusia memerlukan berbagai makanan alami yang kaya gizi. Laki-laki maupun perempuan. Anak yang sedang belajar makan. Anak kecil yang sedang tumbuh kembang. Remaja yang sedang mengeksplor jati dirinya. Ibu yang sehari-hari harus mengurus keluarga dan rumah. Ayah yang sehari-hari mencari nafkah. Mahasiswa yang sedang berusaha keras mengejar gelarnya. Profesional yang sedang membangun karirnya. Atlet yang sedang berlatih keras meraih mimpinya. Wanita yang tengah mengandung anaknya. Manula yang tengah menjalankan masa tuanya. Orang sakit yang sedang berjuang melawan penyakitnya. Semua orang memerlukan berbagai makanan alami yang kaya gizi karena inilah modal utama kesehatan tubuh dan mental. Yang akan memberi tubuh kita kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, berkarya, dan melawan penyakit.

Menjauhlah dari kebohongan iklan industri yang meracuni pikiran kita. Tinggalkan mitos-mitos kuno yang sudah dibuktikan salah kaprah lewat penelitian para ahli. Tinggalkan mitos diet ekstrem serta “menghitung dan membatasi kalori” yang mengacaukan pola pikir dan pola makan kita. Tinggalkan kepercayaan terhadap obat yang dianggap sebagai “barang sakti” yang dapat memberi keajaiban. Tinggalkan budaya “hidup untuk makan” dan “mengejar kenikmatan hidup lewat makanan”.

Kembalilah kepada esensi makan untuk sehat, karena sehat adalah modal utama hidup.

Perhatikan nutrisi dalam makanan, waspada terhadap racun-racun buatan manusia yang ada dalam makanan, pahami



asal-muasal makanan sebelum tiba di meja makan kita, perhatikan cara makanan kita diolah, dan makanlah makanan sehat dengan rasa syukur dan pemahaman.

Memasak makanan sehat sederhana sendiri akan membantu kita mengadakan makanan sehat. Masak sehat secara tidak langsung dapat membantu kita meraih kesehatan tubuh dan mental, serta melawan berbagai penyakit. Tanamkan prinsip sederhana ini di dalam hati dan pikiran kita. Yuk, kembali ke dapur dan memasak makanan sehat sederhana sendiri. Jangan gantungkan kesehatan pada orang lain, termasuk pada Asisten Rumah Tangga, jasa katering, atau pun restoran.



**“Simply by starting
cooking again, you declare
your independence from
the culture of fast food.”**

- Michael Pollan -

Berikut beberapa tips makan dan masak sehat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari:



Luangkan waktu untuk membuat rencana menu, daftar belanja, berbelanja, dan mempersiapkan bahan pangan alami yang akan dipakai memasak 2-3 kali dalam seminggu.



Pahami label pada kemasan makanan agar kita dapat memilih bahan pangan dengan mudah dan benar.



Pahami karakter berbagai bahan pangan alami, yaitu berbagai sayuran, buah-buahan, biji-bijian, ikan, udang, ayam, daging, telur, dan lain sebagainya. Belajarlah tentang daya tahan bahan dalam penyimpanan, karakter rasa, dan cara pengolahan bahan lewat buku, internet, teman, dan lain sebagainya. Tapi ingat, pembelajaran terbaik sebenarnya adalah dengan melakukan sendiri, uji coba sendiri, dan kesalahan sendiri.



Makan dan masaklah bahan pangan alami lokal sesuai musim. Cara ini, selain akan membantu menghemat biaya karena (1) harga bahan pangan lokal tidak semahal harga bahan pangan impor, dan (2) bahan pangan yang sedang panen biasanya berlimpah dan harga pun menjadi tidak terlalu mahal, juga akan memberi kita bahan pangan yang enak rasanya dan segar sehingga kita pun mendapat nutrisi yang maksimal dari bahan pangan tersebut.





Berbelanjalah di area dekat tempat kita tinggal, antara lain di pasar tradisional, supermarket, atau toko makanan sehat atau penjual makanan sehat online.



Berbelanjalah 2-3 kali dalam seminggu agar kita bisa mendapatkan bahan pangan alami segar. Ingat selalu prinsip pola makan sehat **Eating Clean**, bahan pangan alami terbaik adalah bahan pangan alami yang segar. Jangan belanja bahan pangan alami terlalu banyak setiap kali berbelanja dengan harapan bahan-bahan pangan ini bisa bertahan lama, bahkan sampai 1 minggu atau lebih. Sayur-sayuran dan buah-buahan segar tidak dapat bertahan lama. Ikan, daging, udang, ayam, dan berbagai protein hewani lainnya, walaupun bisa dibekukan di dalam freezer, sebenarnya lebih enak dan lebih sehat bila segera dimasak setelah dibeli.



Simpanlah selalu bahan pangan serbaguna serta tahan lama untuk memudahkan kegiatan masak sehari-hari, antara lain: buncis, kembang kol, tomat, alpukat, labu, kol, timun, wortel, seledri, labu, ubi, kentang, jagung, nanas, jeruk lemon, jeruk nipis, semangka, bengkuang, apel, telur, dan kaldu tulang.



Luangkan waktu 1-2 kali dalam seminggu untuk melakukan *meal preparation*, yaitu menyiapkan bahan pangan kita sebelum waktu penggunaannya, antara lain:

- cuci, kupas, potong, masak $\frac{1}{2}$ matang, dan simpan dengan wadah tertutup di dalam lemari es berbagai sayuran dan buah yang tidak mudah rusak untuk

digunakan memasak dan juga dimakan sebagai campuran salad dan camilan, antara lain: wortel, tomat ceri, kol merah, zucchini, kembang kol, bengkuang, nanas, semangka, stroberi, jeruk, pepaya, melon, dan lain sebagainya;

- bekukan buah-buahan matang untuk digunakan memasak atau membuat *smoothie*, misalnya pisang dan mangga;

- cuci, kupas, potong, masak bahan pangan $\frac{1}{2}$ matang atau matang, dan simpan dengan wadah tertutup di dalam lemari es berbagai bahan pangan alami yang dapat digunakan memasak dan juga dimakan sebagai camilan, antara lain: ubi, kentang, singkong, labu kuning, jagung manis, edamame, telur rebus, ayam ungkep atau ayam yang sudah dibumbui, ayam rebus, dan lain sebagainya;



- buat saus atau *dressing* salad dan simpan dalam toples tertutup di dalam lemari es untuk digunakan membumbui salad sayuran;
- buat bumbu masakan dari berbagai bahan alami dan simpan dalam toples tertutup di dalam lemari es untuk digunakan memasak (membumbui ayam, ikan, dan lain-lain), misalnya saus bumbu basil, saus



bumbu bawang putih, saus bumbu ketumbar, saus bumbu kunyit, dll;

- simpan bawang yang sudah dikupas dan iris dengan wadah tertutup di dalam lemari es untuk digunakan memasak.



Masaklah makanan sehat secukupnya agar biaya makan sehat kita tidak mahal, kita tidak membuang-buang makanan, dan kita tidak pula menyimpan makanan serta memanaskan makanan berulang kali.

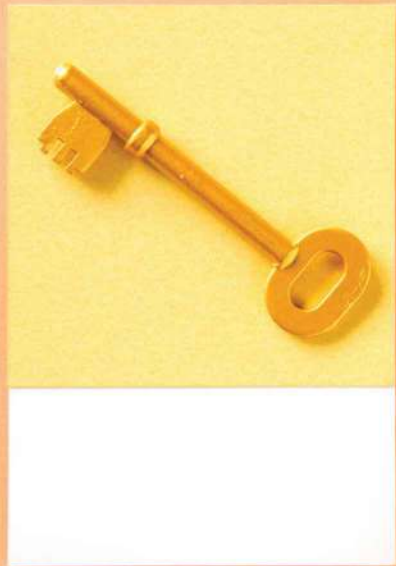


**“Eat what you need.
Cook what you eat.”**

- bab 3 -

Rahasia Sukses

MEMBIASAKAN
MASAK SEHAT
DAN MAKAN
SEHAT DI
RUMAH



Banyak orang yang mengalami kesulitan di tahap awal mengubah pola makan dan belajar masak sehat.

Ini wajar, kok!

Meninggalkan kebiasaan lama yang sudah terbentuk bertahun-tahun dan menggantinya dengan kebiasaan baru memang tidak mudah. Tapi, rasa “sulit” ini lama-lama akan terkikis seiring dengan rasa senang yang kita rasakan, pengetahuan yang bertambah, dan pikiran baru yang tertanam. Dan perlahan-lahan, kebiasaan baru pun akan terbentuk.

Mengubah kebiasaan harus dimulai dengan membangun rasa senang.



Mengapa?

Karena hati yang senang akan membentuk pikiran yang positif dan pikiran yang positif akan menimbulkan tindakan yang positif pula.

Nah!

Inilah rahasia suksesku mengubah pola makan dan pola hidup keluargaku. Aku ciptakan suasana “belajar makan sehat” yang menyenangkan di rumahku untuk diri, suami, dan anak-anakku. Bagaimana caranya? Aku ciptakan suasana menyenangkan di dapur, ruang makan, dan meja makan.

Jadi, sebelum anak-anakku bisa senang makan sayur, aku buat dulu suasana meja makan yang menyenangkan agar hati mereka senang pada saat berhadapan dengan sayur dan belajar memakannya. Dan aku rasakan sendiri, betapa mengajar anak-anakku makan sayur di saat hati mereka gembira jauh lebih menyenangkan dan lebih mudah dibandingkan mengajarkan mereka disaat mereka takut, marah, tertekan, sedih, atau capek. Hati yang gembira membuat anak-anakku, yang diajar, lebih mudah diajak berkomunikasi dan bekerjasama. Hati yang gembira membuat aku sendiri, yang mengajar, lebih bersemangat dan lebih sabar. Begitu pula dengan memasak agar aku bersemangat belajar masak sehat, aku buat dulu suasana dapurku menyenangkan. Memotong, membersihkan, dan memasak masakan rasanya lebih mudah pada saat dilakukan dengan hati gembira.

Jadi, di tahap awal mengubah pola makan diri dan keluarga, aku tidak berusaha mencari pengganti susu sapi atau roti putih, atau berusaha membuat roti non-gluten yang rasa dan teksturnya sama dengan roti ber-gluten (nggak mungkin, deh!) atau berusaha mencari bumbu “ajaib” yang bisa membuat anak-anakku doyan sayur seketika (*there is no such thing!*). Tapi aku berusaha untuk menciptakan suasana yang menyenangkan di dapur, ruang makan, dan meja makan lewat hal-hal sederhana yang bisa aku lakukan sendiri tanpa membuat diriku stres, capek, atau mengeluarkan banyak uang.

Mengapa fokus dengan dapur, ruang makan, dan meja makan?

Karena ketiga tempat inilah yang menjadi poros utama pola makan sehat kita. Dapur adalah tempat kita membuat makanan sehat, sedangkan ruang makan dan meja makan adalah tempat kita mengonsumsi makanan sehat. Selain mendapat asupan nutrisi, di tempat inilah keluarga berkumpul dan berinteraksi.



“Happy kitchen, happy home,
happy family. Kitchen is the heart
of the home. Where family all come
together to create lasting memories.
The kitchen is the place where we
replenish and refuel, stopping for a
refreshing glass of water or a warm
healthy meal.”

Berikut adalah hal-hal kecil sederhana yang aku lakukan untuk menghadirkan suasana masak dan makan sehat yang menyenangkan di dapur, ruang makan, dan meja makan di rumahku. Usaha-usaha ini tidak rumit dan bisa kita lakukan sendiri. Usaha-usaha ini juga tidak menghabiskan banyak waktu, pikiran, tenaga, dan uang. Dan, dari pengalaman pribadiku, hal-hal sederhana ini berhasil menimbulkan rasa senang pada diriku dan keluargaku, sehingga membuat perjalanan kami mengubah pola makan dan pola hidup juga terasa lebih menyenangkan karena dijalankan dengan hati gembira.

Untuk membuat suasana di dapur menyenangkan:

- ✓ Pasang musik yang menyenangkan di dapur pada saat memasak dan bernyanyilah pada saat memasak.
- ✓ Memasak dengan celemek berwarna ceria.
- ✓ Sediakan lap piring yang cerah dan rapi.
- ✓ Letakkan hiasan sederhana yang membangkitkan semangat kita memasak sehat, misalnya jam dinding yang unik, gambar yang unik, dan bahkan memotivasi kita untuk masak dan makan sehat.
- ✓ Taruh bumbu-bumbu kering dalam wadah yang menarik.
- ✓ Simpan alat-alat memasak dalam wadah yang menarik sehingga mudah dicari dan sekaligus membuat dapur lebih cantik.
- ✓ Hiasi dapur dengan tanaman segar, misalnya dengan tanaman bumbu alami.



- ✓ Pasang gordena berwarna cerah.
- ✓ Cat dinding dapur dengan warna yang menyenangkan.
- ✓ Bersihkan dan tata lemari es dengan rapi.
- ✓ Sediakan pisau yang terasa “pas” untuk kita dan terasa enak digunakan.
- ✓ Selalu bersihkan kompor dan dapur setelah masak agar dapur senantiasa terlihat dan terasa bersih dan segar.
- ✓ Pasang bohlam lampu dengan pijar kuning agar dapur terang dan terasa hangat.
- ✓ Ganti tempat menyimpan bahan pangan seperti garam, beras, biji-bijian dengan wadah yang menarik.
- ✓ Hiasi dapur dengan buah-buahan segar yang ditaruh dalam keranjang rotan yang menarik agar dapur terlihat menarik dan nyaman, dan agar kita juga lebih mudah mengambil buah untuk dimakan sebagai camilan sehat di pagi dan siang hari.
- ✓ Sediakan tempat sampah tertutup yang menarik bentuknya, dan bersihkan tempat sampah setiap kali selesai memasak agar dapur tidak terlihat kotor.
- ✓ Jangan biarkan piring kotor menumpuk di tempat cuci piring.
- ✓ Keringkan dan simpan piring-piring yang sudah dicuci agar dapur senantiasa terlihat bersih dan menyenangkan.



Tata piring dan panci dalam kabinet dapur dengan rapi agar mudah dicari dan membuat dapur semakin nyaman.



Letakkan buku resep favorit di dapur sebagai pajangan sekaligus untuk mencari ide menu masakan sehat.



Hiasi bagian depan lemari es dengan hiasan-hiasan menarik yang membuat dapur semakin nyaman, misalnya dengan gambar yang dibuat anak, foto, magnet yang unik.



Sedangkan untuk membuat suasana di ruang dan meja makan menyenangkan, kita bisa lakukan hal-hal berikut.

- ✓ Hias meja makan dengan bunga.
- ✓ Memasang taplak meja dengan warna yang menyenangkan.
- ✓ Tata meja makan dengan rapi setiap kali makan bersama keluarga (ajak anak-anak menata meja makan).
- ✓ Gunakan alat-alat makan yang rapi.
- ✓ Selalu bersihkan meja makan dan ruang makan setelah makan agar senantiasa terasa dan terlihat nyaman.
- ✓ Biasakan makan bersama tanpa hp (handphone).
- ✓ Singkirkan tumpukan buku, majalah, toples, dan barang-barang lain yang membuat meja makan penuh sesak dan terlihat berantakan.
- ✓ Hidangkan *infused water* dengan buah berwarna-warni pada saat makan bersama keluarga untuk menambah suasana menyenangkan di meja makan.
- ✓ Taruh hiasan sederhana di sekitar meja makan, misalnya tanaman dalam pot, lampu meja, atau lukisan.
- ✓ Ganti bohlam lampu dengan pijar kuning agar area makan tidak gelap serta suasana terasa nyaman dan hangat.
- ✓ Tersenyumlah pada saat makan bersama.

Hal-hal kecil ini, walaupun terlihat sepele, dapat membangkitkan rasa senang yang akan melahirkan pikiran dan tindakan yang positif. Jadi jangan sepelekan hal-hal kecil ini!

Coba bayangkan ...

Pulang kantor setelah kerja seharian dan macet di jalan, lelah badan dan pikiran. Sampai di rumah bertemu dengan dapur serta meja makan yang kotor. Kompor hitam karena minyak bekas memasak tidak dilap, lantai berminyak, panci dan piring kotor menumpuk di tempat cuci piring, sampah bertebaran di sekitar tong sampah yang sudah penuh, meja makan tertutup dengan koran dan toples-toples yang hanya setengah terisi. Hati menjadi kesal, lelah menjadi bertambah. Kita pun gampang marah, malas melangkahkan kaki ke dapur, dan bahkan malas makan karena kotor dan berantakan.



Nah!

Sekarang coba bayangkan lagi ...

Pulang ke rumah setelah seharian kerja dan macet di jalan, dan menemukan dapur yang terang, bersih, dan siap untuk digunakan memasak makanan yang sehat. Meja makan pun rapi, dihiasi bunga, dan siap untuk digunakan berkumpul bersama keluarga sambil menikmati makanan sehat yang dimasak sendiri. Pasti hati pun akan terasa ringan dan senang, tidak pegal. Pikiran pun menjadi positif, tidak kalut. Menjadi bersemangat untuk memasak makanan sehat di dapur yang cantik dan bersih. Menjadi bersemangat untuk memakan makanan sehat yang dimasak sendiri bersama keluarga.



Yuk! Buat dapur, ruang dan meja makan menjadi tempat yang nyaman bagi diri dan keluarga.

Dapur yang bersih dan nyaman akan membuat kita merasa nyaman dan betah. Memasak pun menjadi lebih menyenangkan karena suasana dapur yang menyenangkan. Dan bukan hanya kita sendiri yang akan merasa senang berada di dapur. Pasangan dan anak-anak pun bisa ikut bersenang-senang bersama kita. Sesekali lakukan kegiatan memasak makanan sehat bersama, sambil bercerita dan bercanda. Yup! Masak sehat itu bisa menjadi sebuah kegiatan yang sangat menyenangkan untuk diri dan seluruh keluarga. Bisa menjadi terapi stres yang bisa kita lakukan setiap hari tanpa harus mengeluarkan banyak uang untuk membeli tiket pesawat dan membayar hotel.

Ruang dan meja makan yang bersih dan nyaman juga akan membuat hati senang.

Otak kita akan mengeluarkan hormon senang yang sangat berpengaruh terhadap selera makan dan kerja pencernaan kita. Suasana makan sehat pun tidak lagi membuat frustrasi dan tidak lagi mencekam, terutama bagi anak-anak yang sering kali seperti merasa seperti “dihukum” bila jam makan tiba karena harus berhenti main hp, duduk sendirian di meja makan yang berantakan sambil disuruh menghabiskan sayur yang tidak disukainya, dan dimarahi oleh Ibu bila tidak menghabiskan sayurannya.

Mau keluarga pelan-pelan mengubah pola makan? Jauhkan dulu dapur, ruang, dan meja makan dari suasana muram, mencekam, dan kotor karena akan membuat suasana masak dan makan sehat juga muram, mencekam, dan tidak menyenangkan. Keinginan untuk masak dan selera makan kita bisa hilang gara-gara suasana yang tidak menyenangkan. Masak dan makan



sehat pun dikonotasikan sebagai kegiatan dan kebiasaan yang tidak menyenangkan. Menjalankannya akan terasa sulit dan berat.

Suasana tempat sangat besar pengaruhnya terhadap suasana hati, dan suasana hati yang besar pengaruhnya terhadap pikiran. Coba pikir, mengapa kita suka makan di restoran? Rela mengeluarkan uang banyak untuk makan di restoran yang bagus? Selain praktis, kenikmatan yang kita rasakan bukan hanya pada rasa makanan, tapi juga pada suasana tempat. Sejuk, lampu yang memberi kesan hangat, meja tertata rapi, hiasan tanaman, hiasan bunga di meja, musik yang menyenangkan, pramusaji yang melayani dengan senyum, dan lain sebagainya.

Coba bayangkan lagi.

Duduk di meja makan di rumah. Makanan sehat yang dimasak sendiri disajikan di atas meja makan yang berantakan. Piring sayuran ditaruh di antara tumpukan koran, toples, dan barang-barang lainnya. Piring makan, garpu, sendok, dan gelas ditaruh seadanya. Pasti nafsu makan akan hilang. Akhirnya keluarga malah jadi malas makan. Makanan sehat dimakan tanpa dinikmati karena terlihat tidak menarik, dan makan dengan terburu-buru karena ingin cepat meninggalkan meja makan yang berantakan dan kembali bersantai nonton TV atau main PS.



Nah! Sekarang bayangkan ...

Duduk di meja makan di rumah. Makanan sehat yang dimasak sendiri disajikan di meja yang sudah ditata rapi oleh anak-anak. Mereka menata piring, gelas, sendok, garpu sambil bercerita. Lalu, makanan sehat yang baru matang kita sajikan dengan tidak kalah menarik. Ditata dengan rapi di piring, dan piring kita letakkan dengan rapi di atas meja. Tidak tertutup barang-barang. Pasti nafsu makan akan muncul dan suasana makan sehat keluarga akan menjadi menyenangkan. Semua akan betah duduk makan bersama. Makanan sehat yang sebenarnya sederhana terasa enak karena suasana makan menyenangkan.



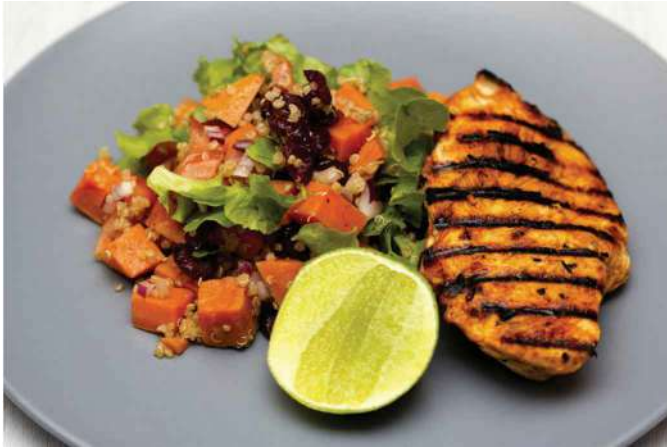
Coba cari langkah-langkah sederhana yang bisa dilakukan sendiri di rumah untuk membuat dapur, ruang makan, dan meja makan menjadi tempat yang menyenangkan. Mulai dengan satu langkah dulu. Lalu lanjutkan dengan 1 langkah lain. Lakukan bertahap dan perlahan saja. Tidak perlu melakukan semua sekaligus karena justru akan membuat kita stres dan capek! Aku pribadi masih terus menjalankan cara-cara sederhana ini sampai sekarang. Dapur, ruang makan, dan meja makan di rumahku senantiasa aku jaga rapi, terang, bersih, dan menyenangkan. Dan aku tidak berniat mengubah kebiasaan ini sampai kapan pun.

Terakhir, setelah dapur, ruang makan, dan meja makan dibuat menyenangkan, berlatihlah terus memasak makanan sehat yang sederhana, termasuk berlatih untuk menyajikan makanan sehat secara menarik. Karena tampilan makanan sehat yang menarik juga akan membuat hati senang yang tidak hanya menambah selera makan, tapi juga akan meningkatkan kesehatan tubuh dan mental kita.

Mengapa merasa senang itu penting?

Menurut para ahli, rasa senang yang kita rasakan punya banyak dampak luar biasa bagi kesehatan tubuh dan mental kita. Selain meningkatkan daya kerja pencernaan, meningkatkan pembakaran lemak, meningkatkan daya tahan tubuh sehingga mengurangi alergi dan resiko sakit, membantu menjaga kesehatan jantung, membantu menurunkan kadar kolesterol jahat, dan memperpanjang usia.

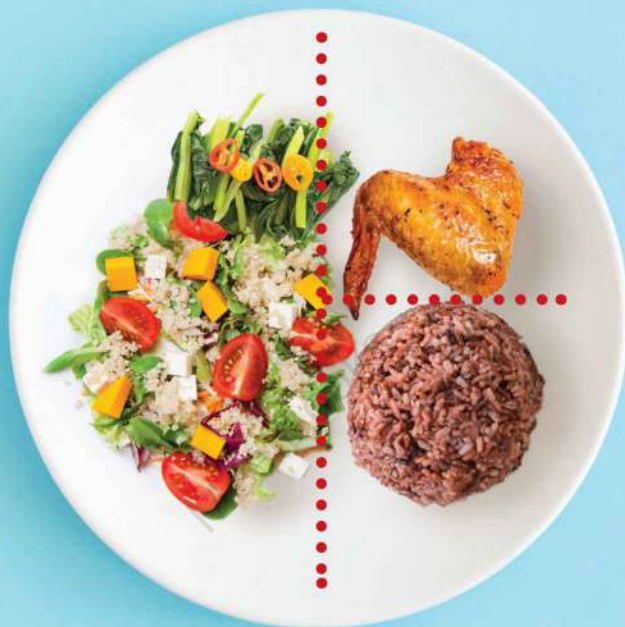
Jadi, hidangkanlah selalu makanan sehat sederhana yang kita masak sendiri dari bahan-bahan dan resep sederhana dengan menarik. Seperti ini ...



Jangan hidangkan makanan sehat sembarangan saja karena akan membuat diri dan keluarga hilang semangat untuk mencoba dan memakannya.



Dan jangan lupa untuk selalu menghadirkan makanan sehat di piring dengan porsi serta komposisi sehat (baca penjelasan lengkap pola makan sehat **Eating Clean** dalam buku pertamaku **Eating Clean** serta buku keduaku *Panduan Mudah Eating Clean*).



1/2 porsi sayuran
1/4 porsi karbohidrat
1/4 porsi protein

Selamat mencoba! Selamat membangun rasa senangmu!

Pesan Terakhir

Semoga buku ini bermanfaat. Semoga resep maupun informasi seputar bahan pangan di dalam buku ini dapat membantu teman-teman pembaca untuk memasak makanan sehat sehingga bisa diri dan keluarga sehari-hari dapat mengonsumsi makanan sederhana yang bergizi namun tetap lezat.

Tapi ingat, membaca buku ini saja tidak akan membuat kita otomatis bisa masak sehat. Kita harus terus terus berproses. Kita harus terus belajar. Cari berbagai informasi tentang bahan pangan, pelajari, dan gunakan logika untuk memahami informasi yang kita terima. Awalnya mungkin terasa sulit dan membingungkan. Tapi bila kita terus belajar dan mengasah logika, lama-lama pemahaman kita akan semakin baik. Lalu, teruslah melakukan. Terus latih kemampuan memasak. Aplikasikan apa yang sudah kita pelajari tentang bahan pangan dan teknik memasak sehat dalam kehidupan sehari-hari. Gunakan pemahaman, intuisi, dan akal sehat alias logika. Lakukan secara rutin. Kunci mencapai hasil yang diinginkan adalah “melakukan” secara terus-menerus, yaitu sampai akhirnya kita mencintai apa yang kita lakukan, menanamkannya secara teguh dalam pikiran kita, menjadikannya sebagai salah satu prioritas dalam hidup, dan terbiasa melakukannya di mana pun kita berada.



“The magic happens in the execution and repetition.”

Tidak perlu menjadi dokter atau ahli gizi terlebih dulu untuk dapat menerapkan pola makan dan pola hidup sehat. Semua dimulai dari memahami apa yang kita konsumsi, bagaimana cara mengolah dan mengonsumsinya, dan memahami faktor-faktor pelengkap lainnya yang harus kita aplikasikan dalam kehidupan kita demi kesehatan tubuh dan mental, yaitu banyak bergerak, rutin berolah raga, sinar matahari pagi, mengatasi stres, beristirahat, tidur cukup, berpikir positif, membangkitkan perasaan senang dan bersyukur dalam diri dalam keseharian. Semua seimbang. Porsinya wajar-wajar saja dan sesuai kebutuhan tubuh kita. Tidak perlu terobsesi. Tidak ada yang saling melampaui, dan tidak ada yang dilewatkan.

Sederhana sebenarnya.

Terima Kasih

Thank you God for the opportunity. Thank you everyone. Family, friends, and colleagues. Thank you to my Book Publisher, my Book Distributor, my book readers all across Indonesia, and my Eating Clean Student Community. Thank you for your love, appreciation, and support. My deepest thank you to my husband, Daniel - my best friend, my partner, my mentor, my other half. And off course, thank you with a big hug to my children – my inspiration, my strength, my conscious. I am forever grateful !

Inge

Tentang Inge

Inge Tumiwa-Bachrens, adalah seorang life coach bersertifikasi, penulis, dan pegiat hidup sehat yang kini aktif mensosialisasikan pentingnya pola makan dan pola hidup sehat melalui berbagai platform, antara lain media sosial, workshop, seminar, online



discussion, kegiatan komunitas, dan tentu saja Buku Seri **Eating Clean** yang ditulisnya. Semua dilakukannya untuk membantu membangunkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya pola makan dan pola hidup sehat. Agar masyarakat kita lebih waspada dan paham terhadap bahan pangan modern yang kini mengepung kita dari segala penjuru. Gerakan sosialisasi pola makan sehatnya ini dikenal dengan nama #projecteatingclean.

Selain berprofesi sebagai penulis, narasumber, life coach, motivational speaker, professional project manager, dan event management, Inge adalah seorang istri dan ibu rumah tangga biasa yang sehari-hari menjadi tukang masak di rumahnya sendiri, alias home cook. Sehari-hari, di tengah kesibukannya mengajar, menjadi narasumber, menulis buku, mengerjakan event, membereskan rumah, dan membesarkan anak-anaknya, Inge selalu memasak sendiri makanan sehat untuk keluarganya di dapurnya sendiri. Dan, ia sering mengajak kedua anak dan suaminya untuk ikut “bersenang-senang” memasak makanan sehat bersama di rumah. Lewat pengalaman diri dan keluarganya melawan berbagai masalah kesehatan dan penyakit, Inge percaya bahwa makanan sehat yang terbaik adalah makanan sehat yang dimasak sendiri, dan Inge juga percaya bahwa memasak sehat adalah kegiatan yang sangat menyenangkan dan sangat bermanfaat bagi seluruh anggota keluarga. Tidak hanya memberi kita makanan yang penting untuk kesehatan tubuh dan mental, tapi juga membangun kedekatan anggota keluarga, mengasah kemampuan dasar hidup, dan banyak lagi.

Buku resep ini merupakan kumpulan dari resep masakan rumah yang sering atau pernah Inge masak selama perjalanannya mengubah dan membiasakan diri serta keluarganya makan sehat. Ketika ia memulai pola makan sehat **Eating Clean** di rumahnya, mau tidak mau Inge “turun” kembali ke dapur. Dari muda, ia memang suka memasak dan membuat kue. Namun, resep-resep yang selama ini ia gunakan banyak menggunakan bahan pangan yang tidak sehat. Untuk bisa menghadirkan berbagai macam makanan sehat bagi keluarga tercinta, Inge mulai rajin mencari resep sederhana dan memodifikasi resep-resep itu sendiri. Majalah, buku, koran, internet, acara TV, semuanya menjadi tempatnya mencari ide masakan dan resep. Dan beruntung Inge selalu mencatat dan menyimpan semua resep yang dikumpulkan dan dimodifikasinya dengan rapi. Kumpulan resepnya selama 9 tahun mencapai 10 jilid tebal. Belum lagi buku-buku resep yang ia koleksi.

Melalui buku ini, Inge berbagi resep-resep sehat sederhana favoritnya. Mudah dan praktis. Inge berprinsip, untuk bisa masak sehat kita tidak perlu menjadi seorang chef, melainkan cukup menjadi juru masak biasa. Inge percaya semua orang bisa memasak bila mau belajar, termasuk anak-anak. Khasanah bahan pangan, bumbu, dan rasa masakan bisa bertambah seiring dengan banyaknya resep masakan yang kita coba, serta seiring dengan perjalanan kita ke berbagai daerah dan negara. Semua ini akan menjadikan kita sebagai juru masak rumahan yang kreatif.

Baca pengalaman Inge mengubah pola makan dan pola hidup diri serta keluarganya untuk keluar dari panem raya penyakit yang mereka alami dalam Seri Buku **Eating Clean**. Lewat buku-bukunya, Inge tidak hanya membagi pengalamannya, tapi juga membagi berbagai informasi seputar pola makan dan pola hidup **Eating Clean** yang dipelajari dan diterapkannya selama bertahun-tahun pada diri dan keluarganya, yaitu pola makan dan pola hidup sehat yang memberikan kesembuhan kepada dirinya dan keluarganya, serta mengubah seluruh kehidupan mereka. Selain itu, Inge juga membagi banyak tips praktis, resep makanan sehat rumahan yang sederhana, contoh menu, dan banyak lagi.

Berawal dari sebuah blog yang menemani perjalanannya mengubah pola makan dan pola hidup diri dan keluarga (<http://ingebachrens-cleaneatingproject.blogspot.com>), kini Inge sudah menghasilkan 4 karya buku tentang pola makan dan pola hidup sehat, yaitu:

EATING CLEAN SERIES

#MAKANBENAR #MAKANPINTAR

1

- Based on TRUE STORY
- Dasar-dasar POLA MAKAN BENAR DAN MAKAN PINTAR (SEHAT)

2

Panduan Mudah untuk Memulai & Menjalankan POLA MAKAN BENAR & PINTAR (SEHAT)

- A-Z Seputar MAKANAN & POLA MAKAN SEHAT
- Plus RESEP MASAKAN RUMAHAN

3

Asisten bagi orang tua untuk mengajarkan anak MAKAN BENAR DAN MAKAN PINTAR

- Full ILUSTRASI & FOTO
- LATIHAN-LATIHAN UNTUK ANAK Mengenai Jenis-jenis Makanan

4

Panduan Bagi Orang Tua untuk MENDIDIK ANAK MAKAN SEHAT DAN POLA HIDUP SEHAT

- A-Z Seputar KESEHATAN ANAK dan Hubungannya dengan Pola Makan
- Tips dan Trick MEMBIASAKAN ANAK MAKAN SEHAT & HIDUP SEHAT Setiap Hari
- Plus RESEP MASAKAN RUMAHAN

Follow Inge di media sosialnya, tempat ia berbagi tips harian dan menyebarkan semangat makan serta hidup sehat.

- 

@ingetumiwa_bachrens

@projecteatingclean
- 

ingetumiwabachrens
- 

@IngeBachrens

www.projecteatingclean.com

MeetBooks

MASAK SEHAT *itu Mudah*

Kebiasaan makan yang semakin digemari dan dilakukan oleh kebanyakan manusia modern adalah eat out (makan di restoran atau kafe), take out (membeli makanan untuk dibawa pulang dan dimakan di rumah), dan delivery (membeli makanan lewat cara pesan dan antar ke rumah untuk dimakan di rumah). Kebiasaan-kebiasaan ini disukai oleh banyak orang karena praktis, cepat, dan memberi kemudahan untuk mengonsumsi berbagai makanan yang dianggap memberi rasa, kenyang, dan bahkan status sosial.

Muncullah budaya baru dalam kehidupan manusia modern, yaitu memburu kenikmatan lewat makanan. Budaya yang membuat kepedulian terhadap nutrisi dan makanan sehat semakin terkikis karena kenikmatan menjadi prioritas dan kesehatan dikesampingkan.

Buku ini adalah tentang kembali ke masakan rumah sehat yang sederhana. Sesuai prinsip pola makan sehat Eating Clean, makanan sehat terbaik adalah makanan sehat yang kita masak sendiri dengan menggunakan bahan pangan alami yang kaya gizi dan cara memasak yang baik, enak dan seimbang rasanya, mengenyangkan, memberi energi untuk kita menjalankan hidup sehari-hari, menyehatkan tubuh dan mental, dan membuat kita bahagia.

Setuju? 'Lahap' sampai habis buku ini dan temukan bahagia dengan menyantap menu masakan sehat dari dapur sendiri.

BACA JUGA SERI BUKU EATING CLEAN LAINNYA!

